

"Den bedste bid af din tid"


Kultur

AFO Næstved & Susålandet – den bedste bid af din tid.

AFO Næstved & Susålandet er din lokale aftenskole i Næstved. Vi tilbyder kurser, foredrag, ekskursioner, sommerhøjskoler, busture, debatskabende arrangementer og meget mere. Alle kan gøre brug af vores tilbud om viden, læring og fornyelse, og indgå i et levende fællesskab med andre mennesker. Vi håber, at du vil finde netop den aktivitet som du kunne tænke dig at deltage i.

Hvis du ikke lige finder det du søger, eller du brænder inde med forslag eller ideer til en ny aktivitet, er du altid velkommen til at kontakte os.

Vi glæder os til at se dig til et af vores mange arrangementer.

På glædeligt gensyn.

AFO Næstved & Susålandet

Connie Skov Hansen



Giv et gavekort til et kursus, en bustur eller et foredrag - ring og hør nærmere...

Indhold:

Praktiske oplysninger	Side 2
Kor & Højskoler	Side 3
Busture	Side 4
Foredrag & Rækker	Side 6
Sprog	Side 15
Dans & Slankehold	Side 15
Mad & Lækkerier	Side 16
Kreativ Fritid	Side 17
Motion & Bevægelse	Side 18
Yoga	Side 22
Lidt af hvert	Side 28
Stressforløb	Side 28
IT & Fællessang	Side 28
Instrumental	Side 29
Lidt af hvert	Side 32



Tilmelding:

Klik ind på: www.afo-naestved.dk

Ring til: 2040 4210

Mød op: AFO Næstved & Susålandet
Riddergade 16
4700 Næstved

Eller send en mail til:

post@afo-naestved.dk

Telefontid:

Telefonerne er åbne mellem kl. 9-16

Træffetid:

Mandag kl. 10-12.30

Onsdag kl. 10-12.30

AFO Huset, Riddergade 16, 4700 Næstved

Her sidder vi klar til at tage imod tilmeldinger og betalinger.

Der er altid en kop kaffe på kanden.

Ret til ændringer forbeholdes

Der tages forbehold for fejl og mangler i det udsendte program, lærerskift, kommunale lokalers standard og udstyr. samt ændring af undervisningssted og tid.

Vores årlige sommerhøjskoler finder sted i uge 29 & 31. Hvis du vil sikre dig et eksemplar af programmet er du velkommen til at give os et ring eller en mail og vi vil sende det til dig, lige så snart det er færdigt. Du er også velkommen til at reservere en plads i god tid.

Pensionister, arbejdsledige og efterlønsmodtagere, som har bopæl i Næstved kommune, kan få nedsat deltagerbetaling. Ved kurserne er der angivet 2 priser. Den sidste i parentes er for deltagere der er berettiget til nedsat betaling. Der udsendes indbetalingskort før kursusstart.



Bliv sanger i NÆSTVED-KORET

Både forskere og musikpædagoger er enige: Sang er godt for krop og sjæl. Man bliver simpelthen glad af at synge og får det samtidig fysisk bedre!

Som sanger i NÆSTVED-KORET får du tilmed et godt netværk, da vi ud over korprøverne tilbyder sangerne at deltage i koncerter, korstævner og selskabelige sammenkomster.

Hvis du har lyst til at prøve NÆSTVED-KORET inden du melder dig ind, tilbyder vi, at du kan komme 4 torsdage i træk uden at betale kontingent.

Alt, du behøver at gøre er at ringe til formanden, Lisbeth Asmund på tlf. 22 64 91 07 eller skrive en mail til naestvedkoret@stofanet.dk. Så aftaler vi, hvornår vi mødes på Kasernevej 17. Du kan læse mere om NÆSTVED-KORET på www.naestved-koret.dk.



REJSE

TOPPEN AF DANMARK 4 DAGE

Rejsen til det fantastiske og smukke Vendsyssel.

24. august – 27. august 2026

På denne rejse kommer vi helt til tops i Danmark. Vi skal opleve den helt unikke natur, med de store sandklitter, se Skagen med den hyggelige stemning og de flotte huse, samt det nordligste punkt i Danmark på grenen, hvor Kattegat og Skagerrak mødes. Opleve gamle og smukke byer, samt borge med masser af historie. Kører langs den fantastiske kyststrækning og på tværs af Vendsyssel.

Base og overnatning: Aalbæk Badehotel

Hotellet er 4-stjernet og har dejlige værelser, med en placering i centrum af Aalbæk.

Afgang Sct. Jørgens Park, 24/8-26 kl. 08.00.
Rådmandshaven, kl. 08.15.
Hjemkomst, 27/8-26 kl. 18.00.

PRIS: DKK 5995,00 pr. person i delt dobbeltværelse.
Enkeltværelse tillæg: 1150,00 for 3 nætter.

Program for turen kan afhentes i Riddergade

Tur nr. 26200994



Tilmeld dig vores nyhedsbrev ...

Hver gang vi har noget på hjertet, udsender vi en mail, hvor vi præsenterer forskellige nyheder indenfor kurser, foredrag, udflugter, rejser og meget mere. Der vil også være videoklip fra vore undervisere, trænings videoer, samt spændende opskrifter, præsenteret af vores Kost og ernærings rådgiver.

Send en mail til post@afo-naestved.dk
Hvis du skriver at du gerne vil tilmeldes vores nyhedsbrev, så kommer det fremover helt automatisk i din mail postkasse.

**Dyrk dig selv og bliv en del
af fællesskabet**

Velkommen til en ny spændende sæson

Velkommen til en ny spændende sæson

Spændende nyheder og gamle kendinge i vores nye program!

Vi er glade for at præsentere vores nye program, fyldt med både spændende nye og klassiske kurser, inspirerende foredrag og interessante busture.

Uanset om du ønsker at lære noget nyt, dykke dybere ned i et kendt emne, eller tage med på en hyggelig udflugt, har vi noget for dig.

Tag et kig i programmet og find lige det, der fanger din interesse!

Vi glæder os til at se dig til en ny sæson fyldt med oplevelser og læring.



Højskoleliv midt i Næstved

Glæd dig til nye højskoleuger fyldt med fællesskab, fordybelse og gode oplevelser. Hos AFO kombinerer vi inspirerende foredrag, udflugter, kultur, bevægelse, fællessang og hyggelige måltider – alt sammen i en varm og uformel højskolestemning, hvor du bor hjemme.

Programmerne varierer fra år til år, men fælles er ønsket om at skabe dage med ny viden, gode samtaler, latter og oplevelser, der bliver ved med at leve videre.

Nye højskoleprogrammer offentliggøres, så snart de er klar.

Følg med på vores hjemmeside:

www.afo-naestved.dk

eller kontakt AFO på
tlf. 20 40 42 10



Selsø Slot

– historie, herregårdsliv og frokost på Sønderby Kro

Tag med på en stemningsfuld udflygt til Selsø Slot i det sydlige Hornsherred. Bag voldgraven og den gamle gitterport gemmer slottet på næsten 500 års historie. På den guidede rundvisning oplever vi de smukke rum med franske papirtapeter, stuklofter og vægmalerier. I kælderne står det historiske køkken næsten, som da det blev indrettet i 1700-tallet. Vi hører både om familierne, der ejede og boede på slottet, og om de mennesker, der arbejdede der.

Selsø Slot stod ubeboet i mange år, og rummene blev blandt andet brugt som kornlager, hundekennel og til udrukning af fasaner. Efter en omfattende restaurering fremstår slottet i dag, som det gjorde i begyndelsen af 1800-tallet.

Efter besøget kører vi til Sønderby Kro, hvor vi nyder en frokostenretning. På hjemturen holder vi en pause og får serveret kaffe og kage ved bussen.

Prisen inkluderer: Bustransport - Entré til Selsø Slot - Guidet rundvisning - Frokostenretning på Sønderby Kro Eftermiddagskaffe og kage

Drikkevarer er for egen regning.

Praktiske oplysninger

Slottet er desværre ikke handicapvenligt. Der skal gås en del, og besøget omfatter trapper.

Tilmeldingen er bindende.

Lørdag d. 29. august 2026	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven	kl. 08.10-16.05
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 08.00-16.15
Tur nr.: 26200999	Pris kr. 850,-



Tirpitz, Blåvand og Oksbøl

Tirpitz, Blåvand og Oksbøl

Tag med på en lang og oplevelsesrig dag til Danmarks vestligste egne med besøg på Tirpitz, Blåvandshuk Fyr og den tidligere flygtningelejr ved Oksbøl.

Vi kører mod Vestjylland, hvor dagens første store oplevelse er Tirpitz. De to bunkere blev opført af den tyske besættelsesmagt som en del af Atlantvolden under Anden Verdenskrig. I dag er området omdannet til et moderne museum, der ligger skjult under sandet omkring den gamle kanonstilling.

Gennem den underjordiske udstillingstunnel kommer vi ind til museets spændende fortællinger om krigen, Atlantvolden og livet langs den jyske vestkyst – både under og efter besættelsen.

Efter besøget spiser vi frokost ved Tirpitz. Herefter går turen videre til Blåvandshuk Fyr, hvor der bliver tid til at opleve Danmarks vestligste punkt og nyde kaffe og kage ved bussen.

Dagens sidste stop er området ved Oksbøl, hvor Danmarks største flygtningelejr lå fra 1945 til 1949. Her

boede op mod 35.000 tyske flygtninge. Vi besøger den tyske gravlund og hører om en særlig del af efterkrigstidens historie.

På hjemturen serveres en sandwich i bussen eller under en pause undervejs.

Prisen inkluderer: Kørsel i moderne turistbus - Broafgift over Storebælt - Kaffe og te i bussen - Entré til Tirpitz - Frokost - Eftermiddagskaffe og kage - Sandwich på hjemturen - **Drikkevarer er for egen regning.**

Tilmelding er bindende

Tirsdag d. 1. september 2026	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven	kl. 07.15-20.25
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 07.00-20.25
Tur nr.: 26200990	Pris kr. 1175,-



Søndagstur til Oplevelsescenter Nyvang og Badehotellet

Tag med på en hyggelig sensommertur til Oplevelsescenter Nyvang, hvor vi oplever Danmark fra 1930–1959 med gamle butikker, værksteder, boliger og arbejdspladser.

Vi besøger også Badehotellet og går på opdagelse i seriens kendte univers med dagligstue, spisesstue, køkken og værelser.

På den guidede rundvisning ser vi blandt andet bageren, slagteren, smedjen, sygehuset, politistationen og det arbejdende ismejeri.

Til frokost serveres flæskkesteg med sprød svær, kartofler og rødkål samt en øl eller sodavand. Senere nyder vi kaffe og kage.

Kl. 14.00 er der mulighed for at deltage i gudstjeneste i Sct. Stefans Kirke.

Glæd dig til en hyggelig søndag med historie, nostalgi og gode oplevelser.

Turen inkluderer: Kørsel i turistbus, Entré til Oplevelsescenter Nyvang, Besøg på Badehotellet Guidet rundvisning, Frokost med en øl eller sodavand Eftermiddagskaffe og kage

Tilmelding er bindende

Søndag d. 6. september 2026	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven	kl. 09.00-17.00
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 08.50-17.10
Tur nr.: 26200995	Pris kr. 995,-



Odsherred og Psykiatrisk museum

Odsherred og Psykiatrisk museum Der er lagt op til en smuk dag og dramatiske fortællinger, om fortidens hemmeligheder på denne udflygt, der kører til det

naturskønne Odsherred. Efter opsamling, kører bussen til det smukke Odsherred ved Lammefjorden. Vi starter med at kører til det tidligere Psykiatri hospital i Nykøbing Sjælland. Her skal vi i nogle af de gamle hospitalsbygninger på museum. Vi vil få en rundvisning med historier om psykiatriens udvikling gennem næsten 100 år og nogle helt utrolige fortællinger, hvor vi også skal se "de hjerneløses kirkegård" En uforglemmelig oplevelse på to timer. Herefter er der frokost, som spises i lokalområdet på spisested. Derefter, kører bussen rundt på "Tour de France" ruten i Veddinge bakker, som måske er noget af den flotteste natur, der findes i Danmark. En utrolig smuk rute, som er en oplevelse værd. Her kan vi rigtig nyde naturen, samt kaffe og kage på café, inden vi kører endnu en smuk rute tilbage til Næstved. I prisen er inkluderet: Bustransport i moderne turistbus, Kaffe / Te i bussen efter behov, entre og guide Psykiatri museum, frokost på spisested, samt eftermiddagskaffe og kage på café. Bemærk: Drikkevarer for egen regning.

Tilmelding er bindende

Lørdag d. 19. september 2026	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven	kl. 08.15-17.55
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 08.00-17.45
Tur nr.: 26200991	Pris kr. 995,-



Lolland fra Polakkaserne og Femern til Stormflod

Tag med på en spændende løvfaldstur til det sydlige Lolland, hvor vi oplever både kendte og mere skjulte fortællinger fra områdets historie. Undervejs nyder vi efterårets smukke farver på de små lollandske veje. Dagen begynder på **Polakkaserne**, hvor vi hører historien om de polske roearbejdere, der kom til Lolland og fik stor betydning for områdets sukkerroeproduktion og udvikling.

Herefter går turen til **Femernprojektet**. Vi får en introduktion til det omfattende tunnelbyggeri og besøger udsigtspunktet Pilen, hvorfra der er udsigt over den store byggeplads.

Efter de første oplevelser nyder vi frokost på en restaurant i lokalområdet.

Om eftermiddagen dykker vi ned i fortællingen om **stormfloden i 1872** – en af de værste naturkatastrofer i Danmarkshistorien. I Glosunde besøger vi det lille stormflodsmuseum, mindelunden og det særlige ispindebyggeri.

Her nyder vi også eftermiddagskaffe og kage ved bussen, inden turen går hjemad gennem det efterårsklædte lollandske landskab.

Prisen inkluderer: Kørsel i moderne turistbus - Entré og besøg på Polakkaserne - Besøg ved Femernprojektet og udsigtspunktet Pilen - Frokost på et lokalt spisested - Entré til Stormflodsmuseet - Eftermiddagskaffe og kage ved bussen. **Drikkevarer er for egen regning.**

Tilmelding er bindende

Lørdag d. 24. oktober 2026	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven	kl. 08.45-17.30
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 08.30-17.40
Tur nr.: 26200992	Pris kr. 895,-



Egholm og Orø

– krigshistorie og ø-idyl i Isefjorden

Tag med på en spændende udflygt til det smukke Hornsherred, hvor vi kombinerer krigs- og våbenhistorie med hyggelig ø-stemning i Isefjorden.

Turen begynder på **Egholm Slot**, som ligger smukt i landskabet. Her ser vi den store samling af våben og genstande fra Anden Verdenskrig – blandt andet uniformer, medaljer og historiske køretøjer. Under rundvisningen hører vi fortællinger om krigens tid og om, hvordan Danmark blev påvirket.

Efter besøget fortsætter vi til **Hammer Bakke**, hvorfra den lille træfærge sejler os til **Orø**. Overfarten er kort, men byder på en smuk udsigt over Isefjorden.

På Orø nyder vi en god frokost, inden vi tager på en guidet rundtur på øen. Her oplever vi de hyggelige landsbyer, den smukke natur og hører om livet og historien på Orø. Efter rundturen samles vi til kaffe og kage på restauranten, inden vi sejler tilbage og kører hjem mod Næstved.

Prisen inkluderer: Bustransport - Entré til Egholm Slot - Frokost - Kaffe og kage - Guidet rundtur på Orø

Drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding er bindende

Lørdag d. 22. august 2026	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven	kl. 09.15-17.10
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 09.00-17.20
Tur nr.: 26200993	Pris kr. 975,-



Toppen af Danmark

– 4 dage i Skagen og Vendsyssel

24.–27. august 2026

Tag med på en oplevelsesrig rejse til toppen af Danmark. Vi skal opleve Skagens særlige stemning, Grenen, hvor Kattegat og Skagerrak mødes, de store sandklitter og nogle af Nordjyllands smukkeste byer, kyststrækninger, fyrtårne og historiske herregårde. Vi bor alle tre nætter på det 4-stjernede **Aalbæk Badehotel**, centralt beliggende i den hyggelige by Aalbæk.

Dag 1 – Hvidsten Kro og Aalbæk

Vi kører over Storebælt og videre gennem Fyn og Jylland med passende pauser undervejs.

Frokosten spiser vi på den historiske Hvidsten Kro. Efter måltidet bliver der mulighed for at se kroen og det historiske område omkring den, inden vi fortsætter ad en smuk rute mod Aalbæk. Vi ankommer til hotellet sidst på eftermiddagen og afslutter dagen med middag.

Dag 2 – Grenen, Skagen og Råbjerg Mile

Efter morgenmaden kører vi til Danmarks nordligste punkt, Grenen. Her kan man gå ud til spidsen eller tage Sandormen gennem klitlandskabet.

Derefter besøger vi Skagen, hvor der bliver et par timer til oplevelser og frokost på egen hånd. Vi fortsætter til

Gammel Skagen med Solnedgangspladsen og kommer blandt andet forbi Ruths Hotel.

Dagen byder også på Den Tilsandede Kirke og det enestående naturområde ved Råbjerg Mile, inden vi vender tilbage til hotellet.

Frokost er på egen hånd denne dag.

Dag 3 – Vendsyssels smukke kyster

Vi tager på en stor rundtur i det nordlige Vendsyssel. Turen går langs nordkysten gennem Skiveren og Tversted til Hirtshals, hvor vi besøger byen og området ved Hirtshals Fyr med de historiske bunkere.

Herefter fortsætter vi langs vestkysten forbi Lønstrup og Rubjerg Knude Fyr. På Børglum Kloster spiser vi frokost og får en guidet rundvisning. Dagen afsluttes med en smuk køretur tværs gennem Vendsyssel tilbage til hotellet.

Dag 4 – Sæby, Voergaard Slot og hjemrejse

Efter morgenmaden forlader vi hotellet og kører gennem Frederikshavn til den gamle havneby Sæby. Her får vi tid på egen hånd til at opleve byens hyggelige gader, gamle huse, havnemiljø og smukke kirke. Vi fortsætter til Voergaard Slot, der tidligere er blevet kåret som Danmarks smukkeste herregård. Her holder vi et fotostop. Efter frokost på et spisested i Himmerland går turen tilbage mod udgangspunktet, hvor vi forventer at være fremme sidst på eftermiddagen.

Prisen inkluderer: Kørsel i moderne turistbus - Broafgift over Storebælt - Tre overnatninger i delt dobbeltværelse med morgenmad - Tre middage med 2-retters menu på hotellet - Tre frokoster - Entré og guidet rundvisning på Børglum Kloster - Kaffe og te i bussen efter behov - Skatter og afgifter

Bemærk: Frokost på rejsens anden dag er ikke inkluderet. Drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding er bindende

Afgang: mandag d. 24. august 2026	
Hjemkomst torsdag d. 27. august 2026	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven	kl. 08.15-18.00
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 08.00-18.15
Tur nr.: 26200994	Pris kr. 5995,-
(Pris inkl. enkeltværelse kr. 1150,-: 7.145,-)	



Åletur til Reersø

Tag med på en stemningsfuld efterårstur til Vestsjælland med historiske oplevelser, smuk natur og klassiske stegte ål på Reersø Kro.

Dagen begynder med et besøg ved **Løve Mølle**, en historisk og fuldt funktionsdygtig hollandsk vindmølle. Møllen er et markant kulturhistorisk vartegn og fungerer i dag som arbejdende museum. Herefter kører vi en smuk tur rundt om **Tissø**, som er kendt for sit rige fugleliv og sin rolige natur. Undervejs gør vi ophold ved Tissø Vikingecenter, hvor der bliver tid til at strække benene og nyde omgivelserne.

Turen fortsætter til den charmerende halvø **Reersø**, der ligger mellem Musholm Bugt og Jammerland Bugt. Vi kører gennem den idylliske landsby med gamle huse og et hyggeligt havnemiljø.

Dagens højdepunkt er et traditionelt måltid med **stegte ål på Reersø Kro**. Efter en hyggelig eftermiddag i godt selskab går turen tilbage mod Næstved.

Prisen inkluderer: Kørsel i moderne turistbus - Besøg ved Løve Mølle - Tur rundt om Tissø med ophold ved Tissø Vikingecenter - Stegte ål på Reersø Kro -

Eftermiddagskaffe i bussen

Drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding er bindende

Lørdag d. 3. oktober 2026	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven	kl. 12.45-21.00
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 12.30-21.00
Tur nr.: 26200997	Pris kr. 875,-



Vadstena Sverige 3 dage

Vadstena – i Den hellige Birgittas fodspor

3-dages bustur til Sverige 26.–28. oktober 2026

Tag med på en stemningsfuld rejse til Vadstena ved den smukke sø Vättern. Byen var et af Nordens vigtigste kultur- og pilgrimscentre i middelalderen og er i dag fyldt med historiske bygninger, hyggelige gader og en helt særlig atmosfære.

Rejsens omdrejningspunkt er Den hellige Birgitta og det store kloster, hun grundlagde omkring 1370. Vi besøger klosterkirken, klosterhaven og klostermuseet og hører om Birgittas liv, åbenbaringer og tanker om klosterlivet. Undervejs oplever vi også Alvastra klosterruin, den berømte Röksten med Nordens længste runeindskrift samt et lokalt glasværk med udstilling og butik. Der bliver desuden tid til at nyde Vadstena på egen hånd og måske gå en tur langs Vättern eller besøge det velbevarede renæssanceslot.

Vi bor på det 4-stjernede Vadstena Klosterhotel, som ligger lige ved klosteret.

Program

Dag 1 – Næstved, Alvastra og Vadstena

Afgang fra Næstved om morgenen. Vi kører over Øresundsbroen og videre gennem Sverige med passende pauser. Kort før Vadstena besøger vi Alvastra klosterruin. Sidst på eftermiddagen ankommer vi til hotellet, hvor der serveres middag. Under køreturen fortælles der om Sveriges historie og Den hellige Birgitta.

Dag 2 – Vadstena Kloster og glasværk

Efter morgenmaden besøger vi klosteret og klosterhaven og hører om Birgitta og klosterets historie. Frokost er på egen hånd. Om eftermiddagen besøger vi klostermuseet og et lokalt glasværk med udstilling og butik. Dagen afsluttes med middag på hotellet.

Dag 3 – Rökstenen og hjemrejse

Efter morgenmaden begynder hjemrejsen. Undervejs holder vi pause ved Rökstenen og hører historien om den enestående runeindskrift. Herefter fortsætter turen mod Næstved med passende pauser. Forventet hjemkomst først på aftenen.

Prisen inkluderer

Kørsel i moderne turistbus - Broafgift over Øresund - To overnatninger i delt dobbeltværelse med morgenmad - To middage med 2-retters menu - Entré og guidet rundvisning i Vadstena Kloster - Kaffe og te i bussen - Skatter og afgifter

Drikkevarer er for egen regning.

Tilmelding er bindende

Afgang: mandag d. 26. oktober 2026	
Hjemkomst onsdag d. 28. oktober 2026	
Vælg opsamlingssted:	
A: Rådmandshaven	kl. 08.15-19.00
B: Sct. Jørgens Park v/Tanken	kl. 08.00-19.15
Tur nr.: 26200998	Pris kr. 4795,-
(Pris inkl. enkeltværelse kr. 1050,-: 5845,-)	

FOREDRAG



Dansk madkultur gennem 150 år

v/ Caroline Nyvang

Hvad vi opfatter som god dansk mad, har dybe historiske rødder. Gennem billeder og opskrifter fortæller foredraget, hvordan økonomisk udvikling, teknologiske fremskridt, krig og kriser har formet det danske køkken gennem de seneste 150 år. Caroline Nyvang er historiker, ph.d. og seniorforsker ved Det Kgl. Bibliotek. Hun forsker i dansk madkultur og har skrevet en lang række artikler og bøger, blandt andet *Stegt flæsk og persillesovs* i serien *100 Danmarkshistorier*.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26100980

Pris kr. 150,-

Dato: onsdag d. 16-09-2026

kl. 19:00-21:00



Da København var Nordens Detroit

v/ Lars K. Christensen

I 1919 åbnede Ford en samlefabrik på Nørrebro – den første på det europæiske fastland. Her blev den berømte Ford T samlet og eksporteret til store dele af Nordeuropa. Senere fulgte en moderne fabrik i Sydhavnen, og andre bilproducenter slog sig også ned i København. Foredraget handler ikke kun om biler, men også om industrialisering, moderne livsstil og danske arbejdere, der satte grænser for de amerikanske arbejdsmetoder. Historiker Lars K. Christensen fortæller historien om Fords danske eventyr, som sluttede i 1966 efter produktionen af mere end 300.000 biler.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200900

Pris kr. 150,-

Dato: tirsdag d. 15-09-2026

kl. 19:00-21:00



Roepolakkerne – de polske landarbejderes historie

v/Rita Tvangsø

I 1893 kom de første unge polske kvinder til Lolland for at arbejde i sukkerroemarkederne. De blev en del af den

arbejdskraft, som det voksende danske sukkerroeavl havde brug for, og fik med tiden betegnelsen roepolakker.

Rita Tvangsø fortæller om deres hårde arbejde, boligforhold og hverdag fra 1893 til 1929 – og om, hvordan mange efter Første Verdenskrig blev boende og skabte sig et liv i Danmark.

Rita er selv tredjegenérationspolak og inddrager både sin egen familiehistorie og sin interesse for slægtsforskning. Foredraget ledsages af historiske billeder, dokumenter og andet arkivmateriale.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200918

Pris kr. 150,-

Dato: torsdag d. 08-10-2026

kl. 19:00-21:00



Bor du til leje?

Kend dine rettigheder

– og undgå dyre overraskelser

v/ Maria Berth & Jan Grabas

Hvem skal betale, hvis komfuret går i stykker? Hvad gør du ved skimmelsvamp, en for høj husleje eller problemer med depositummet, når du flytter? Til dette foredrag får du konkrete råd om dine rettigheder og muligheder som lejer. Jan Grabas fra Lejernes Hus og advokat Maria Kjærulff Berth guider dig gennem de mest almindelige udfordringer i både private og almene lejeboliger. Du bliver blandt andet klogere på indflytning, huslejens størrelse, fejl og mangler, skimmelsvamp, forbrugsregnskaber, opsigelse og forbedringsarbejder. Jan Grabas har mere end 20 års erfaring med lejeret, og Maria Kjærulff Berth er advokat med speciale i fast ejendom og særlig interesse for lejeret.

AFO Huset, Riddergade 16, Næstved

Hold nr.: 26200901

Pris kr. 150,-

Dato: torsdag d. 22-10-2026

kl. 15:00-17:00



Koncertforedrag om Pink Floyds guldalder 1970-83

v/ Thomas Ulrik Larsen

Thomas Ulrik Larsen fortæller historien om Pink Floyds udvikling fra psykedelisk rock til stærke konceptalbum med mennesket, samfundet og følelserne i centrum. Roger Waters' sangtekster er omdrejningspunktet, og undervejs spiller Thomas intime soloudgaver af en række af bandets kendte sange, blandt andet *Breathe*, *Brain Damage*, *Welcome to the Machine* og *Nobody Home*.

Thomas Ulrik Larsen er musiker, musikjournalist og en erfaren foredragsholder. Han har tidligere været sanger og kapelmester i The Pink Floyd Project og har stået i

spidsen for omkring 150 koncerter med Pink Floyds musik.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200902

Pris kr. 150,-

Dato: onsdag d. 18-11-2026

kl. 19:00-21:00



SYRIEN – Hvad så nu?

v/ Deniz Serinci

Hvordan ser Syriens fremtid ud? Bliver landet en islamisk eller sekulær stat, hvad sker der med minoriteterne, og er der risiko for, at Islamisk Stat blusser op igen? Foredraget ser også på, hvad udviklingen betyder for de cirka 45.000 syrere, der bor i Danmark.

Journalist og forfatter Deniz Serinci har skrevet 13 bøger om Mellemøsten og besøgt Syrien fem gange under borgerkrigen. Han arbejder desuden som tolk for syriske flygtninge i Danmark.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Underviser: Deniz Serinci

Hold nr.: 26200911

Pris kr. 150,-

Dato: onsdag d. 23-09-2026

kl. 19:00-21:00



Radikalisering og terror

v/ Deniz Serinci

Hvad får mennesker fra Danmark til at rejse til Syrien og tilslutte sig Islamisk Stat? Hvordan ser de selv på IS' handlinger, og fortryder de i dag?

Journalist og forfatter Deniz Serinci har mødt og interviewet danske IS-krigere i Syrien. I foredraget fortæller han om deres motiver, om kvinderne, der rejste med, og om Danmarks arbejde med at forebygge radikalisering.

Deniz Serinci har skrevet to bøger om IS, besøgt IS-områder i Irak og Syrien adskillige gange og arbejdet som graverjournalist med fokus på danske Syrienskrigere.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200912

Pris kr. 150,-

Dato: onsdag d. 21-10-2026

kl. 19:00-21:00



FOREDRAG



Mindre stress i hverdagen

v/ Mette Turms

Ønsker du mere energi, bedre balance og større livsglæde? I dette foredrag får du viden og konkrete redskaber til at skabe mere ro og overskud i hverdagen. Mette Turms tager udgangspunkt i ti områder, blandt andet mindset, relationer, søvn, motion, kost, natur, afspænding og glædesfyldte aktiviteter. Aftenen veksler mellem oplæg, eksempler og små øvelser, som let kan bruges i hverdagen.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200903

Pris kr. 150,-

Dato: mandag d. 28-09-2026

kl. 19:00-21:00



Parforholdet – Skab kærlighed og venskab gennem livet

v/ Mette Turms

Hvordan bevarer man nærhed, kærlighed og venskab, når forelskelsen har lagt sig, og hverdagen tager over? Med udgangspunkt i forskning og mange års erfaring som parterapeut giver Mette Turms indsigt i parforholdets mest almindelige udfordringer. Foredraget handler blandt andet om kommunikation, konflikter, kærlighedssprog, intimitet, utroskab, livskriser, ligeværdighed og sammenbragte familier. Du får konkrete redskaber til at forstå hinandens behov, bryde uhensigtsmæssige mønstre og skabe mere tryghed, nærhed og samhørighed i forholdet. Foredraget bygger blandt andet på EFT-parterapi, som arbejder med følelsesmæssige mønstre og kontakten mellem parterne.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200904

Pris kr. 150,-

Dato: mandag d. 09-11-2026

kl. 19:00-21:00



Når trivsel bliver til diagnoser

– pædagogikkens nødvendige comeback

v/ Rasmus Meyer

Samtalen om børn og unges læring og trivsel er i stigende grad blevet præget af diagnoser og sundhedsfaglige begreber. Det kan gøre det sværere at forstå almindelige følelser og udfordringer som en del af livet og fællesskabet.

Rasmus Meyer, forstander på Krogerup Højskole, sætter fokus på pædagogikkens muligheder og giver sit bud på, hvordan vi kan møde tidens udfordringer med et bredere blik på børn og unges udvikling.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200909

Pris kr. 150,-

Dato: onsdag d. 04-11-2026

kl. 19:00-21:00



Lær at regulere dit nervesystem

– et foredrag med Nella Berg

Føler du dig ofte presset, overstimuleret eller træt? Kom til en inspirerende aften med psykoterapeut og kropsterapeut Nella Berg, og få en letforståelig introduktion til, hvordan nervesystemet fungerer, og hvordan det påvirker din trivsel.

Interessen for nervesystemet er stor, men det er mængden af myter også. Nella giver dig en let forståelig og fagligt funderet introduktion, så du lettere kan gennemskue misforståelser og skelne mellem myter og viden. Du får desuden enkle øvelser og konkrete redskaber, som kan hjælpe dig med at skabe mere ro og balance i hverdagen.

En aften med faglig viden og praksis – uden kompliceret fagsprog eller hurtige mirakelløsninger.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200906

Pris kr. 150,-

Dato: tirsdag d. 06-10-2026

kl. 19:00-21:00



Grænser – meget mere end viljestyrke

v/Nella Berg

Grænser bliver ofte reduceret til et spørgsmål om at lære at sige nej. Men grænser handler om langt mere end viljestyrke. De formes i samspillet mellem nervesystem, krop, relationer og livshistorie. I dette foredrag undersøger vi, hvorfor nogle mærker deres grænser tydeligt, mens andre igen og igen overskrider sig selv. Du får indsigt i sammenhængen mellem grænsesætning, kroppens signaler, tilpasning og overansvar – og hvordan sunde grænser kan udvikles og styrkes.

Et foredrag for dig, der ønsker en dybere forståelse af grænser og en mere nænsom vej til at stå ved dig selv. Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200905

Pris kr. 150,-

Dato: torsdag d. 24-09-2026

kl. 19:00-21:00



Traumer – når kroppen husker

Forstå chok- og udviklingstraumer i et kropsligt og relationelt perspektiv.

v/ Nella Berg

Traumer er i høj grad en kropslig tilstand – mere end en tilstand i sindet.

I dette foredrag får du en let forståelig introduktion til både chok- og udviklingstraumer og til, hvordan belastende oplevelser kan sætte spor i kroppen og påvirke vores måde at reagere, føle og være i relationer på. Du får en nuanceret forståelse af, hvordan livserfaringer, kroppen og relationer spiller sammen, og hvorfor vi reagerer forskelligt i svære situationer. Foredraget bygger på viden fra psykoterapi og en kropslig forståelse af traumer. Foredraget kræver ingen forkundskaber og er åbent for alle.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200907

Pris kr. 150,-

Dato: tirsdag d. 24-11-2026

kl. 19:00-21:00



Yoga gjort enkelt

– et foredrag for begyndere og nysgerrige

v/Nella Berg

Yoga er meget mere end stræk og stillinger. Men hvad er yoga så egentlig?

Få en enkel og jordnær introduktion til yogaens verden – helt uden krav om forhåndskendskab. Vi ser på nogle af de mest udbredte forestillinger om yoga, fx hvad begreber som *namaste* og *savasana* betyder, og hvordan yogaens traditioner er blevet fortolket i Vesten.

Du får indblik i yogaens oprindelse, formål og udvalgte dele af yogafilosofien forklaret i et let forståeligt sprog. Et foredrag for dig, der er nysgerrig på yoga og gerne vil forstå det fra bunden. Undervejs vil der være enkle kropslige pauser, hvor du kan deltage efter lyst.

Foredraget foregår på en yogamatte.

Nellas Yogalokale, Omøvej 9, Næstved

Hold nr.: 26218940

Pris kr. 150,-

Dato: torsdag d. 03-09-2026

kl. 16:30-18:00



Vi inviterede arbejdskraft

– men der kom mennesker

v/ Kaare Dybvad Bek

Danmark har på kort tid modtaget mange udenlandske arbejdstagere – men uden den store offentlige debat. Gentager vi dermed erfaringerne fra 1960'ernes gæstearbejdere?

Med udgangspunkt i sin bog sætter folketingsmedlem Kaare Dybvad Bek fokus på de økonomiske og sociale konsekvenser af udenlandsk arbejdskraft. Han udfordrer forestillingen om, at arbejdskraft udefra er en

FOREDRAG

nødvendig gevinst, og peger på betydningen for blandt andet skoler, daginstitutioner, lokalsamfund og den sociale sammenhængskraft.

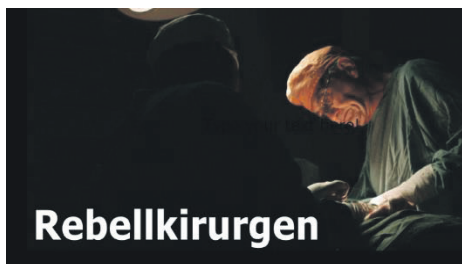
Foredraget lægger op til debat om, hvordan Danmark fremover bør forholde sig til udenlandsk arbejdskraft. Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200910

Pris kr. 150,-

Dato: torsdag d. 12-11-2026

kl. 19:00-21:00



Rebellkirurgen

- Stor kirurgi med små midler

Mød kirurgen Erik Erichsen, kendt fra dokumentarfilmen *Rebellkirurgen*, til et stærkt foredrag om arbejdet på et missionshospital i Etiopien.

I mere end ti år udførte han avanceret kirurgi med meget få ressourcer, hvor opfindsomhed og improvisation ofte var afgørende. Sammen med sin hustru Sennait var han med til at udvikle hospitalet til et velfungerende og lokalt forankret sundhedstilbud. Foredraget er fyldt med billeder og fortællinger fra virkelighedens operationsstuer og giver et enestående indblik i lægekunst under helt særlige forhold.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200914

Pris kr. 150,-

Dato: tirsdag d. 22-09-2026

kl. 19:00-21:00



Gustaf Munch-Petersen og Den Spanske Borgerkrig

v/ Ole Sohn

I november 1937 forlod den 26-årige digter Gustaf Munch-Petersen sin gravide kone og lille datter for at kæmpe mod Francos oprørsstyrker i Spanien. Få måneder senere blev han dræbt under en kamphandling.

Med udgangspunkt i sin bog fortæller Ole Sohn om den unge digters liv og valg – og giver samtidig et indblik i Den Spanske Borgerkrigs baggrund og forløb.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200916

Pris kr. 150,-

Dato: mandag d. 02-11-2026

kl. 19:00-21:00



Tjernobyl og strålingssyge i Øst og Vest

Status efter Tjernobylkatastrofen 26. april 1986

- og de seneste 40 år

v/Tommy P. Christensen

Foredraget ser tilbage på udviklingen fra atombomberne over Hiroshima og Nagasaki og Den Kolde Krigs atomoprustning til den såkaldt fredelige udnyttelse af atomkraft.

Vi hører om ulykkerne ved Windscale, Three Mile Island, Tjernobyl og Fukushima og ser nærmere på følgerne af radioaktiv nedfald og strålingssyge.

Samtidig stilles der skarpt på nutidens forsøg på at præsentere nye, mindre atomreaktorer som sikre og miljøvenlige. Er atomkraften blevet tryggere – eller består der grundlæggende risici fortsat?

Smedjen, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Hold nr.: 26200948

Pris kr. 140,-

Dato: fredag d. 25-09-2026

kl. 13:00-15:30



Richard Wagner

- musik, myter og menneskelige dybder

v/ Lars Clausen

Kom med på en rejse ind i Richard Wagners fascinerende musikalske univers, hvor mytologi, filosofi og store menneskelige temaer som kærlighed, magt, skæbne og frihed væves sammen.

Tidligere overlæge Lars Clausen har gennem mange år fordybet sig i Wagners værker og fortæller levende om både musikken og de idéer, der formede den.

Aftenen ledsages af udvalgte musikeksempler, blandt andet fra *Nibelungens Ring*, og undervejs bliver der pause med kaffe og hjemmebagt kage.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200917

Pris kr. 150,-

Dato: fredag d. 11-12-2026

kl. 19:00-21:00



Fra Skibskok til erhvervsminister

Ved Ole Sohn

Ole Sohn fortæller om sin usædvanlige vej fra sømand og jord- og betonarbejder til fagforeningsformand, folketingsmedlem og minister.

Undervejs fortæller han om rejsen fra DKP over Enhedslisten og SF til Socialdemokratiet, om politiske forhandlinger bag kulisserne og om SF's vej fra oppositionsparti til regeringsdeltagelse i 2011.

Foredraget byder også på personlige anekdoter, fortællingen om hans adgang til KGB-arkiverne og kommentarer til dansk og international politik.

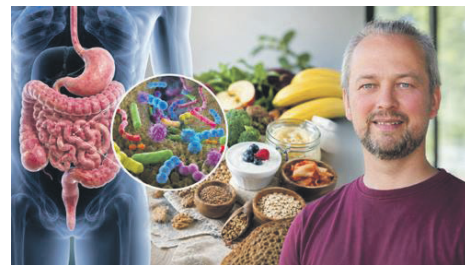
Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 27100902

Pris kr. 150,-

Dato: onsdag d. 03-02-2026

kl. 19:00-21:00



Om kost, tarmbakterier og sundhed

Ved Seniorforsker Martin Steen Mortensen

Fødevarerinstitutionen, Danmarks Tekniske Universitet.

Hvorfor er vores tarmsystem fyldt med bakterier, og hvilken betydning har de for vores sundhed?

Martin fortæller om tarmbakteriernes betydning for blandt andet fordøjelse, vitaminer, immunforsvar og stofskifte. Han ser også nærmere på sammenhængen mellem tarmens bakterier og risikoen for sygdomme som diabetes, overvægt, allergi og inflammatoriske tarmsygdomme.

Med udgangspunkt i den nyeste forskning forklarer han, hvordan vores livsstil og især kosten påvirker tarmbakterierne. Du får både ny viden, praktiske eksempler og konkrete råd, der kan bruges i hverdagen. Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200913

Pris kr. 150,-

Dato: tirsdag d. 03-11-2026

kl. 19:00-21:00

Naturen som vej til trivsel

v/ Simon Høegmark

Hvorfor oplever så mange stress og mistrivsel i en hverdag med højt tempo og konstant stimulation – og hvorfor kan naturen have en positiv effekt på vores mentale sundhed?

Med afsæt i evolutionspsykologi og økopsykologi fortæller Simon Høegmark om, hvordan vores hjerne,



nervesystem og sociale adfærd stadig er tilpasset et liv tættere på naturen.

Foredraget giver indsigt i den nyeste forskning og konkrete perspektiver på, hvordan naturen kan bruges til at fremme trivsel, kreativitet og restitution – både privat og på arbejdspladsen.

Simon Høegmark er ph.d. i naturpsykologi og arbejder med naturbaseret sundhedsfremme og trivsel.

Musikstalden, Grønnegade, Grønnegade 10, Næstved

Hold nr.: 26200915

Pris kr. 150,-

Dato: onsdag d. 09-09-2026

kl. 19:00-21:00

Se også alle vores spændende foredragsrækker



På opdagelse i rummet

– seks fascinerende foredrag med Michael Linden-Vornle

Musikstalden, Grønnegade 10, Næstved

Tag med på en fascinerende rejse gennem rummet – fra Månen og Venus til Mælkevejen, Voyager, sorte huller og fremtidens kæmpeteleskoper.

Række nr.: 26200950	kl. 19:00-21:00
6 foredrag, torsdage	Pris kr. 760,- (665,-)

Tilbage til Månen

Tilbage til Månen I april i år gennemførte NASA succesfuldt Artemis II-missionen, der for første gang siden december 1972 bragte mennesker ud til Månen - dog uden at lande. I de kommende år er det planen, at mennesker igen skal sætte fod på vores nærmeste nabo i rummet, og der skal bygges månebasen. I foredraget vil Michael fortælle om de aktuelle og fremtidige planer for Månen samt om det kapløb, der i disse år udfolder sig mellem USA og Kina.

Foredrag nr.:26200951	Pris kr. 150,-
Dato: torsdag d. 22-10-2026	kl. 19:00-21:00

Venus – Jordens søsterplanet

Venus – Jordens søsterplanet Planeten Venus er Jordens nærmeste nabo, men den er ikke let at studere, da den altid er indhyllet i tætte skyer lavet af svovlsyretråder. Rumsonder har dog gjort det muligt at lære mere om denne mystiske klode, der har en meget tæt atmosfære og en løbsk drivhuseffekt, som gør planeten til et ekstremt varmt og ugæstfrit sted. I foredraget vil Michael fortælle om planeten og om dens egenskaber sammenlignet med de øvrige indre planeter: Merkur, Jorden og Mars.

Foredrag nr.:26200952	Pris kr. 150,-
Dato: torsdag d. 19-11-2026	kl. 19:00-21:00

Mælkevejen - vores stjerneby

Mælkevejen - vores stjerneby Galaksen Mælkevejen er vores hjem i det meget store - måske uendelige - univers. Som andre galakser består Mælkevejen af stjerner, gas, støv og store mængder usynligt mørkt stof. Mælkevejen huser også et supertungt sort hul i sit indre og er det ene af tre store medlemmer af en lokal samling af galakser kaldet Den Lokale Gruppe. I foredraget vil Michael fortælle om vores aktuelle viden om Mælkevejen og hvordan vi udforsker vores egen stjerneby.

Foredrag nr.:26200953	Pris kr. 150,-
Dato: torsdag d. 17-12-2026	kl. 19:00-21:00

Voyager - den lange rejse

Voyager - den lange rejse I 1977 opsendte NASA de to Voyager-rumsonder for at undersøge Solsystemets to største planeter: Jupiter og Saturn. Den ene af sonderne - Voyager 2 - besøgte også planeterne Uranus og Neptun. Nu 50 år efter er begge rumsonder stadig i live og sender data tilbage til Jorden fra rummet mellem stjernerne - det interstellare rum. I foredraget vil Michael fortælle om Voyager-sondernes lange rejse og de resultater, de har leveret.

Foredrag nr.:27100951	Pris kr. 150,-
Dato: torsdag d. 11-02-2027	kl. 19:00-21:00

Det energirige univers

Det energirige univers Den mest energirige form for lys vi kender kaldes for røntgen- og gammastråler. Her på Jorden møder vi normalt ikke den form for stråling, men i rummet er der mange, meget ekstreme fænomener, der frembringer røntgen- og gammastråling – fx voldsomme udbrud fra Solen, eksploderende stjerner og sorte huller. I foredraget vil Michael fortælle om det energirige univers og hvordan vi studerer det – bl.a. med det danske rumeksperiment ASIM.

Foredrag nr.:27100952	Pris kr. 150,-
Dato: torsdag d. 11-03-2027	kl. 19:00-21:00

Kæmpeteleskoper

Kæmpeteleskoper Flere steder på Jorden står enorme teleskoper på høje bjergtinder og fungerer som astronomernes gigantiske øjne mod himlen. Bl.a. Chile er hjemsted for store observatorier og flere er på vej. Det Europæiske Syd Observatorium (ESO) som Danmark er medlem af, bygger i disse år verdens største teleskop i Chile. I foredraget vil Michael fortælle om nutidens og fremtidens kæmpeteleskoper, hvordan de virker og hvilke forventninger vi har til de resultater, de kan producere.

Foredrag nr.:27100953	Pris kr. 150,-
Dato: torsdag d. 15-04-2027	kl. 19:00-21:00



Idealer og virkelighed i middelalderen – Europas folkelige kulturarv

6 foredrag ved Bodil Heiede

AFO Huset i Riddergade

Middelalderens kultur var langt mere international, end vi ofte forestiller os. Ridderidealer, helgendyrkelse, fortællinger, lægekunst og viden om planter spredte sig på tværs af Europa sammen med pilgrimme, håndværkere, studenter og handelsfolk.

I seks foredrag fortæller Bodil Heiede om middelalderens kultur, samfundsliv og politiske idealer – og om de tanker om blandt andet retssikkerhed, folkestyre og næstekærlighed, som stadig præger vores kultur i dag.

AFO Huset, Riddergade 16, Næstved

Række nr.:26200920	kl. 13:00-15:00
6 foredrag, mandage	Pris kr. 760,- (665,-)

Ridderlighed, ære og ydmyghed

Middelalderens riddere var oprindeligt krigere præget af rå vold og nærkamp. Under kirkens indflydelse opstod idealet om den ædle ridder, der viste mod og beskyttede de svage.

Med fortællingerne om kong Arthur og ridderne om det runde bord blev ridderidealene udbredt i hele Europa. Foredraget undersøger spændingen mellem ære og hævn på den ene side og ydmyghed, bod og tilgivelse på den anden – en konflikt, der stadig genfindes i nutidens debat om retfærdig krig.

Foredrag nr.:26200921	Pris kr. 140,-
Dato: mandag d. 21-09-2026	kl. 13:00-15:00

Pilgrimme, mirakler og helgener

I middelalderen vandrede tusindvis af pilgrimme gennem Europa på jagt efter lindring, tilgivelse og nærhed til det hellige. Langs ruterne voksede herberger og valfartssteder frem, og i Norden var blandt andet Trondheim, Vadstena og Ringsted vigtige mål.

Efter reformationen forsvandt mange pilgrimsvandring, men i dag søger mennesker igen ud på lange vandring. Motiverne har ændret sig, men tanken om livet som en rejse lever videre.

Foredrag nr.:26200922	Pris kr. 140,-
Dato: mandag d. 05-10-2026	kl. 13:00-15:00

Fortællekunst og folkevid

Middelalderen var rig på fortællinger, humor og folkevid. Geoffrey Chaucers *Canterbury Tales* blev et hovedværk i europæisk litteratur med levende personskildringer, ironi og satire.

I Danmark giver Peder Laales samling af 1.204 ordsprog et unikt indblik i middelalderens folkevid, hverdagsliv og syn på samfund, mænd og kvinder.

Foredrag nr.:26200923	Pris kr. 140,-
Dato: mandag d. 19-10-2026	kl. 13:00-15:00

Helbred, lægekunst og klosterplanter

Sygdom og dødelighed prægede middelalderens hverdag, og behandling byggede på en kombination af lægeplanter, erfaring, tro og omsorg.

Foredraget viser, at middelalderens lægekunst var mere avanceret, end mange tror. Vi møder blandt andet lægeskolen i Salerno og den danske Henrik Harpestreng, hvis viden om urter og lægekunst pegede frem mod den moderne medicin.

Sygepleje handlede først og fremmest om lindring, pleje og næstekærlighed.

Foredrag nr.:26200924	Pris kr. 140,-
Dato: mandag d. 09-11-2026	kl. 13:00-15:00

Jomfruelighed og krig

Jomfruelighed var et stærkt ideal i middelalderen og blev forbundet med renhed, håb og et særligt kald. Samtidig var krig en næsten konstant del af samfundet, ikke mindst under Hundredårskrigen mellem Frankrig og England.

Midt i denne konflikt trådte Jeanne d'Arc frem. Den unge kvinde, kendt som "pigen fra Orléans", fik stor betydning for den franske modstand og blev senere et symbol på nationens styrke og overlevelse. Hun blev taget til fange, dømt som kætter og brændt på bålet i 1431. Hendes historie viser, hvordan middelalderens forestillinger om tro, jomfruelighed, heltemod og krig kunne smelte sammen i én person.

Foredrag nr.:26200925	Pris kr. 140,-
Dato: mandag d. 23-11-2026	kl. 13:00-15:00

Magtudøvelse og politiske idealer

Middelalderens magt var fordelt mellem konger, fyrster, biskopper og krigeradel, men også laug, gilder, ting, byråd og parlamenter fik indflydelse.

I England blev kongemagten tidligt begrænset, blandt andet med Magna Carta fra 1215. I Danmark skulle kongerne underskrive håndfæstninger, selv om udviklingen samtidig gik i retning af en stærkere centralmagt.

Foredraget følger spændingen mellem magt, undertrykkelse og politiske idealer. Tanker om fællesskab mellem konge og folk fandtes allerede i middelalderen, men først langt senere blev idealet om egentligt folkestyre forsøgt ført ud i livet.

Foredrag nr.:26200926	Pris kr. 140,-
Dato: mandag d. 07-12-2026	kl. 13:00-15:00



Glücksborgske dronninger – 6 foredrag

Ved Kulturhistoriker Lisa Elsbøll
I AFO Huset

Fra dronning Louise i 1863 til dronning Mary i dag har seks kvinder sat deres præg på det danske kongehus. De kom med forskellige baggrunde, personligheder og idealer og oplevede en tid præget af både demokratisering, kriser, krige og store samfundsforandringer.

I denne foredragsrække fortæller kulturhistoriker Lisa Elsbøll om dronningernes familieliv, ægteskaber og rolle i samfundet – fra den traditionelle dronning ved kongens side til Margrethe som regent og Mary som nutidens dronning. Foredragene ledsages af billeder og musik.

Række nr.:26200970
6 foredrag
kl. 10:00-12:00
Pris kr. 760,- (665,-)

Louise, prinsesse af Hessen – Kessel

Louise blev født i Hessen, men voksede op i København, hvor hendes far var officer i den danske hær. I 1842 giftede hun sig med den senere Christian 9., og sammen fik de seks børn.

Louise var smuk, elegant og politisk dygtig. Alle børnene blev gift ind i betydningsfulde europæiske fyrstehuse, og hun fik derfor ry som Europas kongelige **“svigermor”** og familiens effektive **“giftekniv”**. Foredraget fortæller om dronningen, der var med til at gøre det Glücksborgske dynasti til en af Europas mest vidtforgrene kongefamilier.

Foredrag nr.:26200971
Dato: onsdag d. 30-09-2026
Pris kr. 140,-
kl. 10:00-12:00

Louise (Lovisa), prinsesse af Sverige

Louise blev gift med den senere Frederik 8. i 1869 og kom som ung svensk prinsesse til det danske hof. Hun fandt sig aldrig helt til rette i den danske kongefamilie og blev ofte beskrevet som indadvendt og alvorlig. Ægteskabet gav otte børn, som hun opdrog strengt. Louise var velbevaget, økonomisk uafhængig og blev med årene dybt religiøs.

Foredraget fortæller om en dronning, der levede et pligtopfyldende, men måske ensomt liv – og om rygterne omkring Frederik 8.s pludselige død i Hamborg.

Foredrag nr.:26200972
Dato: onsdag d. 07-10-2026
Pris kr. 140,-
kl. 10:00-12:00

Alexandrine, hertuginde af Mecklenburg

– Schwerin

Alexandrine voksede op i Schwerin og Cannes og blev som 18-årig gift med den senere Christian 10. Sammen fik de to sønner.

Som dronning levede hun forholdsvis tilbagetrukket og blev opfattet som en rolig og pligtopfyldende støtte for kongen. Hun tog sig af familien og slottets dagligdag og deltog i mange rejser rundt i riget.

Foredraget fortæller om dronningen, der stod bag den markante konge – og som var mor til Frederik 9., Danmarks første moderne konge.

Foredrag nr.:26200973
Dato: onsdag d. 21-10-2026
Pris kr. 140,-
kl. 10:00-12:00

Ingrid, prinsesse af Sverige

Ingrid blev gift med den senere Frederik 9. i 1935. Den veluddannede og elegante svenske prinsesse blev hurtigt en populær del af det danske kongehus.

Sammen fik parret tre døtre. Hun moderniserede både hoffets rammer og omgangsformer og bragte ansvarlighed, stil og større åbenhed ind i kongefamilien. Ingrid stod ikke bag sin mand, men ved hans side.

Foredraget fortæller om kvinden, der var med til at skabe det moderne danske kongehus – og som blev Danmarks første moderne dronning

Foredrag nr.:26200974
Dato: onsdag d. 04-11-2026
Pris kr. 140,-
kl. 10:00-12:00

Margrethe, prinsesse af Danmark

Margrethe blev tronfølger i 1953 og giftede sig i 1967 med den franske greve Henri de Laborde de Monpezat. Sammen fik de to sønner.

Da hun blev dronning i 1972, trådte hun ind i en rolle uden en fast opskrift. Som veluddannet, kunstnerisk og markant regent satte hun sit eget præg på kongehuset og førte det ind i en ny tid.

Efter 52 år på tronen abdicerede hun i 2024 til fordel for sin søn Frederik 10. Foredraget fortæller om Danmarks første kvindelige regent i nyere tid – og om, hvor langt hun bragte kongehuset ind i det 21. århundrede.

Foredrag nr.:26200975
Dato: onsdag d. 18-11-2026
Pris kr. 140,-
kl. 10:00-12:00

Mary Elizabeth Donaldson

Mary blev født i Tasmanien og mødte kronprins Frederik under De Olympiske Lege i Sydney i 2000. De blev gift i 2004 og har fire børn.

Som kronprinsesse og senere dronning har Mary engageret sig i blandt andet børn, kvinder, sundhed og sport. Hun står som en moderne og selvstændig dronning ved siden af sin mand.

Foredraget fortæller om den første borgerligt fødte kvinde, der blev dronning af Danmark – og om kongehusets rolle i en tid med store forandringer.

Foredrag nr.:26200976
Dato: onsdag d. 25-11-2026
Pris kr. 140,-
kl. 10:00-12:00



Fra zarer til Putin

– Rusland, Tyskland og Europas sikkerhed

6 foredrag

Ved Kulturhistoriker Tommy P. Christensen

Fredage i Smedjen, Grønnegade kl. 13-15.30

Relationerne mellem Tyskland og Rusland har haft enorm betydning, ikke kun for de to lande, men også når vi ser på mulighederne for krig eller fred i Europa. Traditionelt har vi rettet vores opmærksomhed mod forholdet til Frankrig, Storbritannien og USA, men misser måske betydningen af forholdet mellem det foranderlige Tyskland og det foranderlige Rusland?

Række nr.:26200940
6 fredage
kl. 13:00-15:30
Pris kr. 760,- (665,-)

Krig og Fred i Europa – de tysk-russiske relationers betydning, 1-3

Relationerne mellem Tyskland og Rusland har haft enorm betydning, ikke kun for de to lande, men også når vi ser på mulighederne for krig eller fred i Europa. Traditionelt har vi rettet vores opmærksomhed mod forholdet til Frankrig, Storbritannien og USA, men misser måske betydningen af forholdet mellem det foranderlige Tyskland og det foranderlige Rusland? Over tre fredage bevæger vi os op gennem Europas historie fra de gamle kejserriger til den nye tid med ”den hvide Zar”, præsident Vladimir Putin, der ønsker at omskrive den europæiske historie, og genskabe et storrussisk imperium.

1. del (fre- 9/10): ca. 1720 til 1890.

Foredrag nr.:26200941
Dato: fredag d. 09-10-2026
Pris kr. 140,-
kl. 13:00-15:30

2. del (fre- 23/10): 1890-1945.

Foredrag nr.:26200942
Dato: fredag d. 23-10-2026
Pris kr. 140,-
kl. 13:00-15:30

3. del (fre- 6/11): 1945-1990.

Foredrag nr.:26200943
Dato: fredag d. 06-11-2026
Pris kr. 140,-
kl. 13:00-15:30

Hr. Nilsson – den forsvundne dansker over Østersøen under Den tidlige Kolde Krig (1952)

Det vilde Vesten over Østersøen

De første år af Danmarks NATO-medlemskab var præget af farlige efterretningsoperationer i Østersøområdet. Foredraget tager udgangspunkt i nedskydningen af et svensk militærfly i 1952, hvor efterretningsfolk ombord aflyttede sovjetisk militær kommunikation.

Hvad førte frem til angrebet, og fandtes der et dansk-svensk efterretningssamarbejde i begyndelsen af Den Kolde Krig?

Foredrag nr.:26200944
Dato: fredag d. 20-11-2026
Pris kr. 140,-
kl. 13:00-15:30

NATO, Norden, Arktis og Vladimir Putin 2016–2026

Foredraget gør status over det nordiske forsvarssamarbejde i en tid præget af russisk stormagtspolitik, voksende spændinger i Arktis og usikkerhed om NATO's fremtid.

Vi følger udviklingen fra Sovjetunionens sammenbrud og Boris Jeltsins overdragelse af magten til Vladimir Putin – og frem til de seneste års markante forandringer i forholdet mellem USA og Europa.

Hvordan har Putins politik og Donald Trumps opgør med den traditionelle amerikanske alliancekurs påvirket NATO, Norden og sikkerheden i vores nærområde?

Foredrag nr.:26200945
Dato: fredag d. 04-12-2026
Pris kr. 140,-
kl. 13:00-15:30

Ukrainekrigen

– det russiske sejrindtog, der gik i stå

Foredraget undersøger, hvorfor Ruslands plan om hurtigt at indtage Kiev og vælte Ukraines folkevalgte regering mislykkedes.

Kreml forsøgte med en kombination af lynkrig, hybridkrig og propaganda at indsætte et russiskvenligt styre, men de russiske styrker blev mødt af langt større modstand end forventet.

Vi ser nærmere på fejlene i den russiske krigsførelse, sikkerhedstjenesternes indflydelse og de vestlige landes vurdering af udviklingen i Ukraines afgørende skæbnestund.

Foredrag nr.:26200946
Dato: fredag d. 18-12-2026
Pris kr. 140,-
kl. 13:00-15:30



Krig og Fred i Europa

– de tysk-russiske relationers betydning - 3 fredage i Smedjen på Grønnegade v/Tommy P. Christensen

Forholdet mellem Tyskland og Rusland har gennem historien haft afgørende betydning for krig og fred i Europa.

Over tre fredage følger vi udviklingen fra de gamle kejserriger til nutidens Rusland under Vladimir Putin. Foredragene sætter fokus på, hvordan skiftende magtforhold, alliancer og konflikter mellem de to lande har været med til at forme Europas historie.

Fredag d. 9. oktober 2026 kl. 13-15.30:

1. del - ca. 1720 til 1890.

Fredag d. 23. oktober 2026 kl. 13-15.30:

2. del -1890-1945.

Fredag d. 6. november 2026 kl. 13-15.30:

3. del - 1945-1990.

Foredrag nr.:26200947

3 Foredrag

kl. 13:00-15:30

Pris kr. 400,- (350,-)



Kina i forandring

– fire foredrag med Simon Rom Gjerø Grønnegade Kaserne

Kina er i dag en af verdens mest indflydelsesrige stormagter, men landets udvikling kan kun forstås gennem historien. I denne foredragsrække ser vi nærmere på Kinas forhold til Japan, den politiske brug af sport, behandlingen af landets mange minoriteter og udviklingen af hovedstaden Beijing.

Gennem fire foredrag giver Simon Rom Gjerø et nuanceret indblik i Kinas historie, kultur og samfund – og i de politiske og internationale udfordringer, der præger landet og dets voksende rolle i verden.

Foredrag nr.:26200980

4 Foredrag

kl. 19:00-21:00

Pris kr. 520,- (455,-)

Kina og Japan:

Fra kulturelt broderskab til moderne rivalisering

Kina og Japan deler en lang fælles kulturhistorie, men også et naboskab præget af krig, mistillid og rivalisering. Japan hentede tidligt inspiration fra kinesisk skriftsprog,

arkitektur og filosofi, men i 1800-tallet ændrede magtbalancen sig markant.

Japans besættelse af Kina og massakren i Nanjing efterlod dybe sår, som stadig præger forholdet mellem landene.

I dag er Kina og Japan økonomisk afhængige af hinanden, men politisk splittede. Foredraget ser nærmere på de historiske konflikter, territoriale stridigheder og kampen om indflydelse i Asien.

Foredrag nr.:26200981

Dato: tirsdag d. 06-10-2026

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00

Kinas Olympiske Rejse:

Fra "Asiens syge mand" til Sports-Supermagt

Kinas vej til toppen af international sport handler om langt mere end medaljer. Siden Mao Zedong kom til magten i 1949, har sport været tæt forbundet med national styrke, politisk prestige og ønsket om global anerkendelse.

Staten opbyggede et hårdt elitesystem, hvor børn udvælges tidligt og trænes målrettet. Kinas første olympiske guldmedalje i 1984 blev begyndelsen på en ny æra, mens OL i Beijing i 2008 og 2022 blev store udstillingsvinduer for landets magt og modernisering.

Foredraget undersøger både Kinas sportslige succes og den menneskelige pris – og spørger, om OL også bruges som sportswashing i kampen om global respekt.

Foredrag nr.:26200982

Dato: tirsdag d. 24-11-2026

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00

Kina og dets 55 minoriteter

Kina rummer 55 officielt anerkendte minoritetsgrupper, som især lever i landets store grænseområder. Under Xi Jinping er presset for sproglig, kulturel og politisk ensretning blevet markant stærkere.

Foredraget ser nærmere på udviklingen i blandt andet Tibet, Xinjiang, Indre Mongoliet og Yunnan, hvor minoriteter mødes med overvågning, undertrykkelse, tvungen tilpasning eller statskontrolleret turisme.

Vi følger samtidig historien fra de tidlige dynastier til kommunistpartiets løfter om selvstyre – og undersøger, hvordan disse løfter gradvist er blevet afløst af stadig større kontrol.

Foredrag nr.:26200983

Dato: tirsdag d. 26-01-2027

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00

Beijing - Fortidens og Fremtidens By

Beijing blev i 1400-tallet anlagt omkring Den Forbudte By som et symbol på kejserlig og kosmisk orden. Siden er byen vokset fra omkring én million indbyggere til en enorm metropol med over 20 millioner mennesker.

Foredraget følger udviklingen fra den historiske hovedstad til nutidens Beijing med miljøproblemer, vandmangel, smog og stort befolkningspres. Vi ser også på myndighedernes brug af ny teknologi, gigantiske anlægsprojekter og planerne om en ny, grøn megaby syd for hovedstaden.

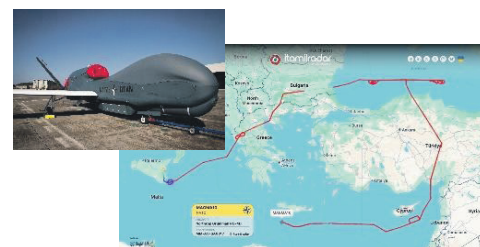
Beijing står i dag som et stærkt billede på Kinas historie, magt og visioner for fremtiden.

Foredrag nr.:26200984

Dato: tirsdag d. 23-02-2027

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00



Fremtidens krig og Europas sikkerhed

– 2 foredrag med Bo Leimand

Musikstalden på Grønnegade

Onsdage kl. 19-21

Hvordan ser fremtidens krigsførelse ud, og hvilke trusler præger Europas sikkerhed i dag? I denne foredragsrække sættes fokus på to af vor tids mest afgørende emner: udviklingen af moderne dronekrig og atomvåbnenes fortsatte betydning for den globale magtbalance.

Med afsæt i aktuelle konflikter, NATO's rolle og den sikkerhedspolitiske udvikling giver foredragene et indblik i de teknologier, strategier og dilemmaer, der former fremtidens forsvar – og de valg, som kan få afgørende betydning for Europas sikkerhed.

Foredrag nr.:26200985

2 Foredrag

kl. 19:00-21:00

Pris kr. 240,- (210,-)

DRONER

Set i et dansk perspektiv

Foredraget vil behandle det største droneprojekt, som dansk forsvar deltager i. Foredragsholderen var den første General Manager for NATO Allied Ground Surveillance Management Agency. I dag er dronerne placeret på Sigonella Air Base, Sicilien og deltager i det daglige forsvarsberedskab af NATO.

Den nye type krigsførelse med brug af mindre droner vil også blive berørt, tillige med den aktuelle trussel baseret på åbne efterretningskilder.

Endelig vil de forskellige typer droner kort blive omtalt, herunder de innovationsinitiativer der hele tiden dukker op.

Foredragsholder: Fhv. General Manager NAGSMA, Ekstern Evaluator på NATO, EU og danske initiativer.

Foredrag nr.:26200986

Dato: onsdag d. 14-10-2026

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00

I atomvåbnets skygge

Foredraget vil handle om, hvorledes stormagterne har ageret, efter de begge fik atomvåbnet i deres arsenal. Det var nødvendigt med en strategi for anvendelsen af disse, som modparten kendte. MAD (Mutual Assured Destruction) strategiske koncept fra 1962 vil blive beskrevet tillige med NATO's koncept fra 2022. Ligeledes vil doktrinerne om gengældelse eller om afskrækkelse blive gennemgået samt konsekvenserne.

Hvor tæt har vi været på en atomkrig? Cuba krisen 1962 og militærøvelsen Able Archer 1983 vil kort blive gennemgået.

Endelig slutter foredraget med beskrivelsen af en tænkt atomkrig på baggrund af Annie Jacobsens bog fra 2024, der har initieret Trump's Golden Dome projekt, samt Carlo Masala's scenarie – Hvis Rusland vinder. Dette udelukker brug af NATO's Artikel 5.

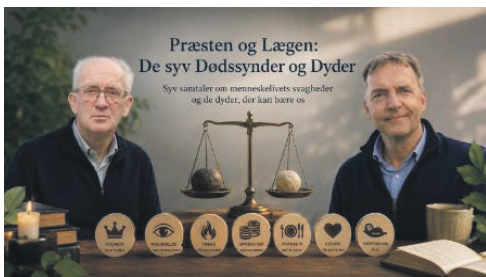
Foredragsholder: Kontorchef Bo Leimand, Regional correspondent for tidsskriftet European Security & Defence

Foredrag nr.:26200987

Dato: onsdag d. 11-11-2026

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00



Præsten og Lægen:

De syv Dødsdyder og Dyder

7 Tirsdage i Musikstalden på Grønnegade

I syv foredrag mødes præsten Søren Fahnøe og lægen Lars Clausen i en samtale om menneskets stærke følelser, længsler og livsvalg.

Med udgangspunkt i de syv dødsdyder og deres modsvarende dyder undersøger de blandt andet hovmod, misundelse, vrede, grådighed, frådseri, begær og dovenskab. Filosofi, teologi, psykologi, historie og lægefaglige erfaringer bringes sammen i et aktuelt blik på trivsel, sundhed, relationer og det gode liv.

Række nr.: 26200870

7 Foredrag

kl. 19:00-21:00

Pris kr. 800,- (700,-)

Hvem tror vi, at vi er?

Hovmod og ydmyghed

Vi ønsker alle at blive set og anerkendt. Men hvornår bliver selvtilid til hovmod, og hvordan kan ydmyghed hjælpe os til at se både os selv og andre mere klart? Søren Fahnøe inddrager filosofi, psykologi, teologi, litteratur og historie, mens Lars Clausen bidrager med lægens blik på trivsel, sundhed og relationer.

Sammen undersøger de ydmygheden som en styrke, der kan skabe indsigt, værdighed og fællesskab.

Foredrag nr.:26200871

Dato: tirsdag d. 17-11-2026

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00

Når andres lykke gør ondt

Misundelse og næstekærlighed

Misundelse er en følelse, de fleste kender, men de færreste taler åbent om. Hvad fortæller den om vores egne længsler og behov?

Søren Fahnøe inddrager filosofi, psykologi, teologi, litteratur og historie, mens Lars Clausen bidrager med lægens blik på trivsel, sundhed og relationer.

Sammen undersøger de næstekærligheden som en livsholdning, der kan styrke fællesskabet og glæden ved andre.

Foredrag nr.:26200872

Dato: tirsdag d. 15-12-2026

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00

Når vreden tager ordet

Vrede og tålmodighed

Vrede kan både ødelægge og være en drivkraft for retfærdighed. Men hvornår hjælper den os – og hvornår tager den styringen?

Søren Fahnøe inddrager filosofi, psykologi, teologi, litteratur og historie, mens Lars Clausen bidrager med lægens blik på trivsel, sundhed og relationer.

Sammen undersøger de tålmodigheden som en styrke, der kan skabe ro, forståelse og nye muligheder.

Foredrag nr.:26200873

Dato: tirsdag d. 19-01-2027

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00

Hvornår har vi egentlig nok?

Grådighed og gavmildhed

Vi lever i en tid, hvor vi hele tiden opfordres til at ønske os mere. Men hvornår bliver stræben efter mere en byrde?

Søren Fahnøe inddrager filosofi, psykologi, teologi, litteratur og historie, mens Lars Clausen bidrager med lægens blik på trivsel, sundhed og relationer.

Sammen undersøger de gavmildheden som evnen til at dele tid, nærvær og omsorg – og som en mulig vej til større frihed og fællesskab.

Foredrag nr.:26200874

Dato: tirsdag d. 09-02-2027

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00

Når mere aldrig bliver nok

Frådseri og mådehold

Overflod præger vores tid, men gør flere muligheder os også mere tilfredse?

Søren Fahnøe inddrager filosofi, psykologi, teologi, litteratur og historie, mens Lars Clausen bidrager med lægens blik på trivsel, sundhed og relationer.

Sammen undersøger de mådehold som en vej til større frihed, balance, nærvær og livsglæde.

Foredrag nr.:26200875

Dato: tirsdag d. 09-03-2027

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00

Når længslen tager over

Begær og trofasthed

Begær handler ikke kun om seksualitet, men også om længslen efter kærlighed, mening og nærhed.

Søren Fahnøe inddrager filosofi, psykologi, teologi, litteratur og historie, mens Lars Clausen bidrager med lægens blik på trivsel, sundhed og relationer.

Sammen undersøger de trofastheden som troskab mod vores relationer, værdier og det liv, vi ønsker at leve.

Foredrag nr.:26200876

Dato: tirsdag d. 06-04-2027

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00

Når livet mister sin retning

Dovenskab og flid

Dovenskab har gennem historien ikke kun handlet om manglende arbejdslyst, men også om modløshed og tab af retning. Søren Fahnøe inddrager filosofi, psykologi, teologi, litteratur og historie, mens Lars Clausen bidrager med lægens blik på trivsel, sundhed og relationer. Sammen undersøger de flid som vedholdenhed, omsorg og modet til at begynde igen.

Foredrag nr.:26200877

Dato: tirsdag d. 04-05-2027

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:00



Tyskland

– historie, mennesker og forandring

4 foredrag ved Søren Fahnøe

Musikstalden på Grønnegade Kaserne

Torsdage kl. 14-16

Tyskland er vores nærmeste nabo, men landets lange og dramatiske historie kan være svær at overskue. I fire foredrag følger Søren Fahnøe udviklingen fra samlingen af riget i 1871 til det moderne Tyskland.

Undervejs møder vi markante personer som Bismarck, Wagner, Nietzsche, Remarque, Bonhoeffer, Willy Brandt, Helmut Kohl og Angela Merkel. Første Verdenskrig, nazismen, Berlinmuren, genforeningen og Tysklands rolle i Europa sættes ind i en større sammenhæng.

Der bliver plads til spørgsmål, refleksion og samtale. Ingen særlige forkundskaber kræves – kun nysgerrighed og lyst til at blive klogere på et land, der har haft afgørende betydning for både Danmark og Europa.

Række nr.:26200955

Alle 4 foredrag

kl. 14:00-16:00

Pris kr. 520,- (455,-)

Hvordan blev Tyskland til?

Da de mange tyske stater blev samlet til ét kejserrige i 1871, voksede en ny europæisk stormagt frem. Otto von Bismarck blev den samlende politiske kraft, mens industrialisering, videnskab og kultur satte fart på udviklingen.

Vi følger Tysklands vej fra rigssamlingen til begyndelsen af det 20. århundrede og møder blandt andre Richard Wagner og Friedrich Nietzsche. Samtidig ser vi på de spændinger, der kom til at præge landet frem mod Første Verdenskrig.

Foredrag nr.:26200956

Dato: torsdag d. 03-09-2026

Pris kr. 140,-

kl. 14:00-16:00

Første Verdenskrig – et vendepunkt

Første Verdenskrig ændrede Europa for altid. Millioner mistede livet, kejserriger brød sammen, og Tyskland stod over for en ny og usikker fremtid.

Vi ser nærmere på krigens baggrund, forløb og konsekvenser og møder forfatteren Erich Maria Remarque, hvis *Intet nyt fra Vestfronten* skildrer krigens menneskelige omkostninger.

Foredraget kommer også omkring fredsslutningen og Genforeningen i 1920, som fik afgørende betydning for Danmark og Sønderjylland.

Foredrag nr.:26200957

Dato: torsdag d. 17-09-2026

Pris kr. 140,-

kl. 14:00-16:00

Fra demokrati til diktatur

Efter Første Verdenskrig forsøgte Tyskland at opbygge et demokratisk samfund. Men økonomiske kriser, politisk uro og voksende mistillid svækkede Weimarrepublikken og banede vejen for nazismens magtovertagelse.

Vi følger denne dramatiske udvikling og møder blandt andre forfatteren Thomas Mann og teologen Dietrich Bonhoeffer, som på hver sin måde tog afstand fra nazismen.

Foredraget sætter både fokus på de politiske begivenheder og på de mennesker, der levede midt i dem.

Foredrag nr.:26200958

Dato: torsdag d. 01-10-2026

Pris kr. 140,-

kl. 14:00-16:00

Et delt land

– og vejen til det moderne Tyskland

Efter Anden Verdenskrig lå Tyskland i ruiner og blev delt i øst og vest. I mere end fyrre år blev Berlinmuren symbolet på den kolde krig og Europas deling.

Vi følger udviklingen fra opdelingen over murens fald til genforeningen og møder blandt andre Willy Brandt og Helmut Kohl. Til sidst ser vi på Angela Merkels år som forbundskansler og Tysklands rolle i nutidens Europa. Foredraget samler samtidig trådene fra hele rækken om Tysklands historie, mennesker og forandring.

Foredrag nr.:26200959

Dato: torsdag d. 22-10-2026

Pris kr. 140,-

kl. 14:00-16:00

Kaffe og kage hører med

Ved alle AFO's foredrag er der kaffe og kage inkluderet i prisen.

Vi lægger vægt på, at foredragene også er et sted, hvor der er tid til hyggeligt samvær, gode snakke og nye bekendtskaber før, i pausen eller efter foredraget



Historien om dansk TV-dramatik og danske tv-serier

6 Foredrag ved Filmekspert Anne V. Gross

Fredage i Sygestalden på Grønnegade kl. 13-15.30

Tag med gennem dansk tv-dramatik fra 1950'erne til i dag. Filmekspert Anne V. Gross fortæller om elskede serier, store tv-øjeblikke og udviklingen fra public service og folkekomedie til international succes. Undervejs ser vi klip, hører anekdoter og får nye perspektiver på de serier, der har samlet, rørt og underholdt danskerne.

Række nr.:26200880

Alle 6 foredrag

kl. 13:00-15:30

Pris kr. 760,- (665,-)

Dansk tv-dramatik – store visioner i små studier: 1950'erne og 1960'erne

Fra fjernsynets første år satsede Danmarks Radio på tv-dramatik. I 1960'erne skildrede forfattere og instruktører den nye velfærdsstat, og især Leif Panduro satte fokus på danskernes hverdag. Årtiet blev samtidig begyndelsen på den danske tv-serie med blandt andet *Ka' De li' østers?*

Foredrag nr.:26200881

Dato: fredag d. 11-09-2026

Pris kr. 140,-

kl. 13:00-15:30

Dansk tv-dramatik – nationen samles om skærmen: 1970'erne og 1980'erne

I 1970'erne blev tv-serien danskernes fælles samlingspunkt med blandt andet *Livsens Ondskab*, *Fiskerne*, *Huset på Christianshavn* og *Matador*.

I 1980'erne førte bruddet på tv-monopolet til ny konkurrence og banede vej for en ny tid i dansk tv-dramatik.

Foredrag nr.:26200882

Dato: fredag d. 25-09-2026

Pris kr. 140,-

kl. 13:00-15:30

Dansk tv-dramatik – nye måder og nye folk: 1990'erne

1990'erne blev optakten til en ny guldalder i dansk tv-dramatik. Serier som *Russian Pizza Blues*, *Riget* og *Charlot* og *Charlotte* afprøvede nye former, mens *Landsbyen* og *Taxa* igen samlede danskerne foran skærmen.

Årtiet bød også på flere historiske og biografiske serier med mere blandet modtagelse.

Foredrag nr.:26200883

Dato: fredag d. 09-10-2026

Pris kr. 140,-

kl. 13:00-15:30

Dansk tv-dramatiks guldalder

– nordic noir og store fortællinger: 2000–2012

Det første årti af det nye årtusinde blev en guldalder for dansk tv-dramatik. Serier som *Rejseholdet*, *Forbrydelsen* og *Broen* skabte international opmærksomhed og gjorde nordic noir til et dansk varemærke. Samtidig satsede DR på store fortællinger som *Krøniken*, der med inspiration fra *Matador* skildrede både tv-mediets og velfærdsstatens udvikling.

Foredrag nr.:26200884

Dato: fredag d. 23-10-2026

Pris kr. 140,-

kl. 13:00-15:30

Dansk tv-dramatik – store fortællinger og krimi: 2012–2025

Efter guldalderen fik DR's tv-dramatik en mørkere og mere alvorlig tone med serier som *1864*, *Herrens Veje* og *Når støvet har lagt sig*.

På TV 2 blev stemningen lysere med populære serier som *Badehotellet* og *Sygeplejeskolen*. Samtidig fortsatte provinskrimien med blandt andet *Sommerdahl* og *Norskov*.

Foredraget ser nærmere på forskellene mellem de to kanalers drama og på de serier, der prægede dansk tv i perioden.

Foredrag nr.:26200885

Dato: fredag d. 20-11-2026

Pris kr. 140,-

kl. 13:00-15:30

Dansk tv-dramatik – komedier og auteurserier: 2000–2026

Efter årtusindeskiftet gik dansk tv-humor nye veje. På TV 2 blandede serier som *Langt fra Las Vegas* og *Klovn* amerikanske formater med dansk frisind og folkekomedie, senere fulgt af blandt andet *Rita* og *Minkaverne*.

DR havde succes med komedier som *Nikolaj* og *Julie*, *Lykke* og *Ditte & Louise*, mens nyere serier som *Orkestret* og *29, 30 og 33* tog kampen op med streamingtjenesterne.

Perioden bød også på markante auteurproduktioner som *Forestillinger*, *Lykke-Per* og *Familier som vores*.

Foredrag nr.:26200886

Dato: fredag d. 18-12-2026

Pris kr. 140,-

kl. 13:00-15:30



At være menneske

Seks samtaler om livets store spørgsmål

ved Søren Fahnøe

6 fredage i Smedjen på Grønnegade Kaserne

Hvem er jeg blevet? Hvad betyder frihed? Hvorfor har vi brug for hinanden? Kan et menneske begynde forfra – og hvad gør egentlig et liv godt?

I seks foredrag inviterer Søren Fahnøe til refleksion over nogle af de spørgsmål, der følger os gennem hele livet. Undervejs inddrages filosofi, teologi, psykologi, antropologi og litteratur samt tænkere og forfattere som Kierkegaard, Løgstrup, Viktor Frankl, Hannah Arendt og Martin Buber.

Foredragene giver plads til både oplæg, spørgsmål og fælles refleksion. Der kræves ingen særlige forudsætninger – kun nysgerrighed og lyst til at tænke med.

Række nr.:26200960

Alle 6 Foredrag

kl. 13:00-15:00

Pris kr. 760,- (665,-)

Hvad er et menneske?

Hvad vil det egentlig sige at være menneske? Er vi først og fremmest præget af vores biologi, eller formes vi af den kultur og det samfund, vi lever i? Med udgangspunkt i antropologi, evolutionspsykologi, filosofi og teologi undersøger vi menneskets natur, vores fællestræk og vores forskelligheder.

Undervejs møder vi blandt andre Søren Kierkegaard og Viktor Frankl, som på hver deres måde har forsøgt at forstå, hvad det vil sige at være menneske.

Foredrag nr.:26200961

Dato: fredag d. 18-09-2026

Pris kr. 140,-

kl. 13:00-15:00

Hvem bliver jeg gennem livet?

Livet former os gennem glæder, tab, valg og tilfældigheder. Vi forandrer os med årene, men findes der alligevel en kerne i os, som består?

Med udgangspunkt i filosofi, psykologi og antropologi undersøger vi identitet, livshistorie og menneskelig udvikling.

Finder vi vores sande jeg – eller bliver vi langsomt til gennem det liv, vi lever?

Foredrag nr.:26200962

Dato: fredag d. 02-10-2026

Pris kr. 140,-

kl. 13:00-15:00

Har vi brug for hinanden?

Mennesket er et socialt væsen, men alligevel oplever mange ensomhed – også når de er omgivet af andre.

Med Martin Buber og K.E. Løgstrup som samtalepartnere undersøger vi betydningen af fællesskab, tillid og nærhed. Kan vi leve et godt liv alene, eller bliver vi først hele i mødet med andre? Foredraget sætter fokus på relationerne som noget af det mest værdifulde – og mest sårbare – i livet.

Foredrag nr.:26200963

Dato: fredag d. 16-10-2026

Pris kr. 140,-

kl. 13:00-15:00

Frihed og ansvar

De fleste ønsker at være frie, men hvad betyder frihed egentlig? Er det blot muligheden for at vælge, eller følger der også et ansvar med?

Med blandt andre Hannah Arendt og Dietrich Bonhoeffer undersøger vi samvittighed, pligt og de valg, vi træffer – både for os selv og for andre.

Foredraget sætter fokus på, hvordan mennesker gennem historien har forstået forholdet mellem frihed og ansvar.

Foredrag nr.:26200964

Dato: fredag d. 30-10-2026

Pris kr. 140,-

kl. 13:00-15:00

Kan et menneske begynde forfra?

Fejl, tab, svigt og fortrydelser hører til det at være menneske. Men kan vi lægge fortiden bag os, og er det muligt at begynde på ny?

Med afsæt i filosofi, teologi, psykologi og litteratur undersøger vi betydningen af tilgivelse – både fra andre og fra os selv.

Foredraget kredser om et spørgsmål, som de fleste mennesker på et tidspunkt stiller sig selv: Kan et menneske virkelig begynde forfra?

Foredrag nr.:26200965

Dato: fredag d. 13-11-2026

Pris kr. 140,-

kl. 13:00-15:00

Hvad er et godt liv?

Når vi ser tilbage på livet, hvad betyder så mest – succes, frihed, kærlighed, fællesskab eller noget helt andet?

Det afsluttende foredrag samler trådene fra hele rækken og inviterer til en samtale om livsmod, mening og det gode liv.

Måske findes der ikke ét svar, men der findes mange gode spørgsmål – og mange forskellige erfaringer at bringe ind i samtalen.

Foredrag nr.:26200966

Dato: fredag d. 27-11-2026

Pris kr. 140,-

kl. 13:00-15:00



Spioner, dobbeltagenter og skjulte netværk

v/Tommy P. Christensen

6 Onsdagsforedrag i Musikstalden på Grønnegade kl. 19 – 21.30

Kom tæt på nogle af Nordens mest opsigtsvækkende spionsager – fra Anden Verdenskrigs dobbeltagenter og Den Kolde Krigs hemmelige netværk til nyere russisk efterrettningsvirksomhed.

Gennem seks foredrag møder vi mennesker, der satte alt på spil for ideologi, penge, kærlighed eller fædreland. Vi undersøger deres motiver, de hemmelige operationer og de ofte dramatiske konsekvenser, når loyalitet, bedrag og storpolitik flettes sammen.

Række nr.: 26200930

Alle 6 fpredrag

kl. 19:00-21:30

Pris kr. 760,- (665,-)

Stalin, spioneri og sabotage

– om Fritiof Enbom og Lilian Ceder

I begyndelsen af 1950'erne blev Sverige rystet af en opsigtsvækkende spionsag. Banearbejderen og kommunist sympatisøren Fritiof Enbom blev i 1952 idømt livsvarigt fængsel for at have videregivet hemmelige oplysninger til Stalins Sovjetunion.

Enbom udpegede flere personer som medlemmer af sin spionring. Blandt de dømte var Lilian Ceder, som blev den eneste svenske kvinde, der i fredstid er dømt for spionage.

Foredraget ser nærmere på deres hemmelige forhold og spørger, om Lilian Ceder var en bevidst medskyldig – eller en ensom kvinde, der forelskede sig i den forkerte mand?

Foredrag nr.:26200931

Dato: onsdag d. 30-09-2026

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:30

Sonja Wigert

– skuespiller, modstandskvinde og spion

Den norske skuespillerinde Sonja Wigerts virkelige liv var mindst lige så dramatisk som hendes filmroller.

Under Anden Verdenskrig samarbejdede hun både med den norske modstandsbevægelse og den svenske efterretningstjeneste.

Som dobbeltagent fik hun adgang til højtstående tyskere, blandt andre Josef Terboven, som hun lod tro, at hun ville spionere for ham. Hendes vigtigste mål var at redde sin far, der sad fængslet i Grini-lejren uden for Oslo.

Planen lykkedes, og flere fanger blev løsladt. Senere arbejdede hun også for amerikanernes OSS, forløberen for CIA. Men da tyskerne opdagede hendes dobbeltspil, fik det alvorlige konsekvenser for hende.

Foredrag nr.:26200932

Dato: onsdag d. 28-10-2026

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:30

Aldrig mere en 9. april

– fra modstandskamp til Stay Behind i Danmark

Arne Børge Sejr var under besættelsen aktiv i modstandskampen og medstifter af Studenternes Efterretningstjeneste. Efter at være blevet efterlyst måtte han gå under jorden og senere flygte til Sverige.

Efter krigen blev han en central skikkelse i det hemmelige antikommunistiske netværk "Firmaet", som udførte efterretningsopgaver for danske myndigheder og CIA.

Foredraget undersøger Arne Sejrs forbindelser til politikere, efterretningstjenesten og tidligere modstandsfolk – og fortæller om det danske Stay Behind-netværk, der med skjulte våbenlagre forberedte sig på en mulig sovjetisk besættelse.

Foredrag nr.:26200933

Dato: onsdag d. 25-11-2026

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:30

Wennerströmmaffären

– grådighed eller idealisme?

Stig Wennerström var svensk officer og luftattaché i både Moskva og Washington. I en årrække videregav han hemmelige militære oplysninger til den sovjetiske efterretningstjeneste GRU.

Efter sin hjemkomst til Sverige fik han adgang til centrale oplysninger om blandt andet krigsplanlægning, fly, missilsystemer og signalefterretning. Säpo fattede mistanke, og i juni 1963 blev han afsløret og anholdt. Wennerströmmaffären blev en af Sveriges alvorligste spionsager. Foredraget ser nærmere på hans dobbeltliv og spørger, hvad der drev ham: penge, overbevisning eller noget helt tredje?

Foredrag nr.:26200934

Dato: onsdag d. 09-12-2026

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:30

En dansk journalist og Stasi-agent

Hvornår går grundig journalistik over i spionage for en fremmed magt?

Den danske journalist Flemming Sørensen, med dæknavnet "Flame", blev i 1983 anklaget i Vesttyskland for at have spioneret for DDR. Først i 1997 blev hans forbindelse til Stasi for alvor kendt i Danmark.

Foredraget undersøger sagen og spørgsmålet om, hvorvidt han udelukkende arbejdede for Stasi – eller måske i virkeligheden var dansk dobbeltagent.

Foredrag nr.:26200935

Dato: onsdag d. 16-12-2026

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:30

Brødrene Kia

– en af Sveriges største spionskandaler i nyere tid

Brødrene Peyman og Payam Kia blev dømt for gennem ti år at have spioneret for Rusland. Peyman havde arbejdet i både Säpo og det svenske forsvars efterretningstjeneste og kunne derfor få adgang til særdeles følsomme oplysninger.

Han blev idømt livsvarigt fængsel, mens Payam, der formidlede kontakten til den russiske efterretningstjeneste GRU, fik ni år og ti måneders fængsel.

Foredraget ser nærmere på den langvarige efterforskning og undersøger, hvordan brødrene kunne videregive noget af Sveriges mest hemmelige materiale. hemmeligstemplede materiale, der findes?"

Foredrag nr.:26200936

Dato: onsdag d. 16-12-2026

Pris kr. 140,-

kl. 19:00-21:30

Bliv klogere sammen med andre

Hos AFO mødes mennesker om nysgerrighed, fællesskab og nye oplevelser. Her er plads til både fordybelse, gode samtaler og nye bekendtskaber.



Start et Bed & Breakfast - Weekendkursus

Drømmer du om at åbne et Bed & Breakfast eller udleje gennem Airbnb? På kurset får du et praktisk overblik over økonomi, moms, prissætning, indretning, annoncering, bookingssystemer og gæsteservice. Du lærer også om hverdagen som vært, forskellige gæstetyper og betydningen af gode anmeldelser. Kurset er både for begyndere og for dig, der allerede er i gang og ønsker nye idéer. Medbring selv mad og drikke. Underviser: Anette Nielsen.

AFO HUSET, Riddergade 16, Næstved

Underviser: Anette Nielsen

Hold nr.: 26208300

Start: lørdag d. 24-10-2026 kl. 10:00-15:00

2 gange i alt 12 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



Fællessang og smørrebrød - 4 gange

Kom med til hyggelige eftermiddage med smørrebrød, gode samtaler og fællessang. Du er meget velkommen – også hvis du kommer alene.

Vi begynder med fællesspisning og slutter med kendte sange fra den danske sangskat. Der er trykte sangtekster, og alle kan være med – det handler ikke om at synge perfekt, men om at synge sammen.

Fælleslokalet, 1. sa, AFO HUSET, Riddergade 16, Næstved

Underviser: Pernille J. F. Struer

Hold nr.: 26202210

Start: fredag d. 04-09-2026 kl. 13:00-15:00

4 gange i alt 8 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Hold nr.: 26202211

Start: fredag d. 04-09-2026 kl. 13:00-15:00

1 gange i alt 2 lek. Pris kr. 240,- (210,-)

Hold nr.: 26202212

Start: fredag d. 02-10-2026 kl. 13:00-15:00

1 gange i alt 2 lek. Pris kr. 240,- (210,-)

Hold nr.: 26202213

Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 13:00-15:00

1 gange i alt 2 lek. Pris kr. 240,- (210,-)

Hold nr.: 26202214

Start: fredag d. 04-12-2026 kl. 13:00-15:00

1 gange i alt 2 lek. Pris kr. 240,- (210,-)



Engelsk for begyndere

Kurset er for dig, der kun kan lidt engelsk, aldrig har haft sproget før eller gerne vil genopfriske det grundlæggende.

Vi arbejder med ordforråd, udtale, lytteforståelse og enkel grammatik. Du lærer at føre små samtaler til rejser og hverdagsbrug – blandt andet at bestille mad, handle, spørge om vej og smalltalke. Undervisningen er aktiv og begynder med det engelske alfabet og lydsystem. Der må påregnes en mindre udgift til grammatikbog og kopier.

Lokale 16, Holsted Skole, Holsted Alle 30, Næstved

Underviser: Steen Engslev Filborne

Hold nr.:	26206336
Start: mandag d. 21-09-2026	kl. 17:00-18:45

Hold nr.:	27106338
Start: mandag d. 18-01-2027	kl. 17:00-18:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Engelsk for let øvede

Kurset er for dig, der allerede har et grundlæggende kendskab til engelsk og gerne vil blive mere sikker i sproget. Vi udvider ordforrådet og arbejder med udtale, lytteforståelse, samtale og grammatik. Du øver engelsk til både hverdags- og rejsebrug – blandt andet smalltalk, indkøb, restaurantbesøg og det at spørge om eller vise vej. Undervisningen er aktiv og lægger vægt på, at du får mod på at tale mere frit. Der må påregnes en mindre udgift til grammatikbog og kopier.

Lokale 16, Holsted Skole, Holsted Alle 30, Næstved

Underviser: Steen Engslev Filborne

Hold nr.:	26206335
Start: mandag d. 21-09-2026	kl. 19:00-20:45

Hold nr.:	27106337
Start: mandag d. 18-01-2027	kl. 19:00-20:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Engelsk konversation på højt niveau

Kurset er for dig, der kan læse engelske avisartikler og udtrykke dig forholdsvis ubesværet, men gerne vil udvide dit ordforråd og finpudse din udtale. Vi taler om aktuelle emner fra Storbritannien, Irland og den øvrige engelsksprogede verden – blandt andet politik, historie, kultur, miljø, samfund, kongehus og sport. Hver uge modtager du materiale på mail som oplæg til samtalen. Det vigtigste er dog, at du møder op og får talt engelsk sammen med de øvrige deltagere.

Smedjen, Grønnegade Kaserne, 4700 Næstved

Underviser: Susanne Poulsen

Hold nr.:	26206329
Start: onsdag d. 21-09-2026	kl. 17:00-18:40

Hold nr.:	27106329
Start: onsdag d. 20-01-2027	kl. 17:00-18:40
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Engelsk for dig som vil snakke - begyndere

Holdet er for dig, der forstår engelsk og kan klare dig på rejser og online, men gerne vil blive mere sikker på at tale frit.

Vi arbejder med aktuelle tekster og videoklip om kultur, rejser og samfund. Du får mulighed for at præge emnerne, og der er fokus på samtale frem for perfektion. Der udleveres tekster og små opgaver, men der er ingen lektietvang. Genfind dit engelsk – and take the floor.

AFO Huset, Riddergade 16, Næstved

Underviser: Lisa Elsbøll

Hold nr.:	26206328
Start: onsdag d. 23-09-2026	kl. 19:00-20:45

Hold nr.:	27106328
Start: onsdag d. 13-01-2027	kl. 19:00-20:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Engelsk for dig som vil snakke - let øvede

Holdet er for dig, der forstår engelsk og kan klare dig på rejser og på internettet, men gerne vil blive mere sikker på at tale. Vi lægger især vægt på fri samtale og bruger aktuelle tekster og videoklip om kultur, rejser og samfund som udgangspunkt. Det vigtigste er ikke at tale perfekt, men at få mod på at bruge sproget.

AFO Huset, Riddergade 16, Næstved

Underviser: Lisa Elsbøll

Hold nr.:	2620327
Start: onsdag d. 23-09-2026	kl. 17:00-18:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Hold nr.:	27106327
Start: onsdag d. 13-01-2027	kl. 17:00-18:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1.120,-)



Spansk for begyndere

Få mere ud af rejsen til et spansktalende land. På kurset lærer du grundlæggende vendinger og opbygger et ordforråd, så du kan klare enkle samtaler med de lokale. Vi øver blandt andet at bestille mad, handle og købe billetter. Samtidig får du et godt sprogligt fundament, som gør det lettere at lære mere spansk. Køb af undervisningsmateriale aftales med læreren.

Lokale 14, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16,

Underviser: Vagn Nielsen

Hold nr.:	26206340
Start: mandag d. 21-09-2026	kl. 17:00-18:45

Hold nr.:	27106340
Start: mandag d. 18-01-2027	kl. 17:00-18:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1296,- (1.132,-)

Spansk for let øvede

Kurset er for dig, der har gennemført spansk for begyndere, allerede har et grundlæggende kendskab til sproget eller ønsker en genopfriskning. Vi arbejder videre med ordforråd, grammatik samt læsning af lettere tekster og dialoger. Undervisningsmateriale aftales med læreren og betales særskilt.

Lokale 14, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16,

Underviser: Vagn Nielsen

Hold nr.:	26206341
Start: tirsdag d. 22-09-2026	kl. 17:00-18:45

Hold nr.:	27106341
Start: tirsdag d. 19-01-2027	kl. 17:00-18:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1296,- (1.132,-)

Spansk for let øvede med konversation

Kurset er for dig, der allerede har et godt grundlag i spansk eller ønsker at genopfriske sproget. Vi udbygger grammatik og ordforråd gennem tekster, lytteøvelser, samtaler og dialoger. Der arbejdes også med at referere det læste og vælge de rette sproglige udtryk. Undervisningsmateriale aftales med læreren og betales særskilt.

.HC Andersensvej 24, Næstved

Underviser: Vagn Nielsen

Hold nr.:	26206344
Start: mandag d. 21-09-2026	kl. 10:30-12:15

Hold nr.:	27106344
Start: mandag d. 18-01-2027	kl. 10:30-12:15
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1296,- (1.132,-)

Spansk for øvede. (med konversation)

Kurset er for dig, der har et godt kendskab til spansk og de grundlæggende grammatiske regler. Vi udvider ordforrådet og arbejder videre med grammatik gennem samtaler og læsning af forskellige tekster, artikler og opskrifter. Der er særligt fokus på at udtrykke sig sikkert og korrekt på spansk. Undervisningsmateriale aftales med læreren og betales særskilt.

Lokale 14, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16,

Underviser: Vagn Nielsen

Hold nr.:	26206343
Start: torsdag d. 24-09-2026	kl. 17:00-18:45

Hold nr.:	27106343
Start: torsdag d. 21-01-2027	kl. 17:00-18:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1296,- (1.132,-)

Fransk for begyndere – kom godt i gang med sproget og kulturen

Lær fransk helt fra bunden i en tryk og uformel atmosfære. Vi arbejder især med samtale og udtale, så du lærer at præsentere dig selv, spørge om vej, bestille mad og klare enkle hverdagssituationer. Du opbygger et lille, brugbart ordforråd og får en let introduktion til den grundlæggende grammatik. Undervejs får du også indblik i fransk kultur og hverdagsliv. Et kompendium med øvelser er inkluderet i kursuspriisen.

Lokale 10, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16,

Næstved

Underviser: Hugo Lauritzen

Hold nr.:	26206350
Start: mandag d. 28-09-2026	kl. 17:00-18:40

Hold nr.:	27106350
Start: mandag d. 18-01-2027	kl. 17:00-18:45
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

Fransk for let øvede.

Kurset er for dig, der har et grundlæggende kendskab til fransk og gerne vil genopfriske sproget. Vi arbejder især med samtaleøvelser om emner fra fransktalende lande, suppleret med grammatik, så du bliver mere sikker i sproget. Undervisningsmaterialet stilles til rådighed af underviseren.

Lokale 10, Lille Næstved Skole, Herlufsholmvej 16,

Næstved

Underviser: Hugo Lauritzen

Hold nr.:	26206351
Start: mandag d. 28-09-2026	kl. 19:00-20:40

Hold nr.:	27106351
Start: mandag d. 18-01-2027	kl. 19:00-20:40
12 gange i alt 24 lek.	Pris kr. 1280,- (1120,-)

KØKKEN & KREATIVITET



Madlavning for mænd - Herrego' mad - hyggestunder over god mad.

Lær at lave god, sund og velsmagende mad til både hverdag og fest. Vi arbejder med grundlæggende bage-, stege- og kogemetoder og tilpasser retterne efter deltagerens ønsker.

Kurset byder på hyggelige madlavningsaftener, fællesskab og plads til både nybegyndere og mere erfarne.

Råvarer koster ca. 100 kr. pr. gang. Medbring drikkevarer, viskestykke, karklud, køkkenkniv, forklæde og 2-3 bølter til eventuelle rester.

Li. Næstved Skole, Herlufsholmvej 16, Næstved

Underviser: Gert Segato

Hold nr.: 26219000 Langt forløb
Start: tirsdag d. 06-10-2026 kl. 17:30-21:00
12 gange i alt 48 lek. Pris kr. 1880,- (1645,-)

Hold nr.: 26219001
Start: tirsdag d. 06-10-2026 kl. 17:30-21:00
6 gange i alt 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)

Hold nr.: 27119001
Start: tirsdag d. 26-01-2027 kl. 17:30-21:00
6 gange i alt 24 lek. Pris kr. 1280,- (1120,-)



Sundere slik For voksne og børn fra 10 år

Søde sunde fristelser

Lær at lave sunde versioner af klassiske slikfavoritter som Toblerone, Snickers og After Eight med blandt andet dadler, nødder og frugt.

Bager og konditor Jutta guider dig gennem opskrifterne og giver inspiration til lækre snacks, der både smager godt og giver energi.

Medbring minihakker, køkkenrulle, viskestykke, karklud og bølter til snacks. Ingredienser koster ca. 200 kr. og afregnes direkte med underviseren.

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62, Næstved

Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26202226
Start: lørdag d. 24-10-2026 kl. 12:30-15:30
1 gang i alt 4 lek. Pris kr. 320,- (Voksen med 1 barn: 420,00 kr. | Nedsat betaling: 280,-)

Surdej kursus

Lær at bage velsmagende brød med surdej og få viden om både langtidshævning, smag, kvalitet og fordøjelse. På kurset lærer du at starte og passe din egen surdej, som du får med hjem, så du kan bage videre derhjemme.

Medbring pose til brød, køkkenrulle, viskestykke og karklud. Medbring gerne røremaskine. Ingredienser koster ca. 150 kr. og afregnes direkte med underviseren.

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62, Næstved

Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26202227
Start: lørdag d. 29-08-2026 kl. 12:30-16:30
1 gang i alt 5,5 lek. Pris kr. 440,- (Voksen med 1 barn: 540,00 kr. | Nedsat betaling: 385,-)

Hold nr.: 26202228
Start: søndag d. 06-12-2026 kl. 13:30-17:30
1 gang i alt 5,5 lek. Pris kr. 440,- (Voksen med 1 barn: 540,00 kr. | Nedsat betaling: 385,-)

Lær at lave vingummi

For voksne og børn fra 6 år



Vingummi - For voksne og børn fra 6 år

Lav jeres egne hjemmelavede vingummier i sjove former, farver og smage. Tag børn eller børnebørn med til en hyggelig workshop, hvor fantasien får frit spil. Råvarer koster ca. 80 kr. pr. portion og afregnes direkte med underviseren. En voksen og ét barn kan deles om én portion.

Medbring kasserolle, køkkenvægt, eventuelle silikoneforme, viskestykke, karklud og bølter til vingummierne.

Underviser: Jutta Pallesgaard, uddannet bager og konditor med mange års erfaring.

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62, Næstved

Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26202221
Start: søndag d. 30-08-2026 kl. 11:30-13:30
1 gang i alt 2,5 lek. Pris kr. 200,- (Voksen med 1 barn: 300,00 kr. | Nedsat betaling: 175,-)



Lav selv: Spiselig julekalender

For voksne og børn fra 6 år

Spiselig julekalender - For voksne og børn fra 6 år

Lav jeres egen spiselige julekalender fyldt med chokolade, karameller, marcipan, karamelpopcorn og julesmåkager. En hyggelig og kreativ workshop for børn, forældre og bedsteforældre.

Ingredienser koster ca. 200 kr. pr. portion og afregnes direkte med underviseren. En voksen og ét barn kan deles om én portion.

Medbring køkkenvægt, viskestykke, karklud samt en kasse eller bølter til at få julekalenderen sikkert med hjem.

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62, Næstved

Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26202224
Start: søndag d. 25-10-2026 kl. 11:30-15:30
1 gang i alt 5,5 lek. Pris kr. 360,- (Voksen med 1 barn: 400,00 kr. | Nedsat betaling: 315,-)



Lær at lave macarons

Macarons – For voksne og børn fra 6 år

Lær at lave sprøde, farverige macarons med lækkert fyld. På kurset arbejder I med dej, sukkermasse, piskning af æggehvider og korrekt afbagning, så jeres macarons får de karakteristiske "fødde".

En hyggelig dag i konditorkøkkenet for børn, forældre og bedsteforældre – og I får selvfølgelig jeres egne macarons med hjem.

Ingredienser koster ca. 200 kr. pr. portion og afregnes direkte med underviseren. En voksen og ét barn kan deles om én portion.

Medbring viskestykke, karklud, håndmixer og en bølter med låg.

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62, Næstved

Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26202229
Start: søndag d. 30-08-2026 kl. 13:30-16:30
1 gang i alt 4 lek. Pris kr. 320,- (Voksen med 1 barn: 420,00 kr. | Nedsat betaling: 280,-)

Hold nr.: 26202247
Start: lørdag d. 05-12-2026 kl. 15:30-18:30
1 gang i alt 4 lek. Pris kr. 320,- (Voksen med 1 barn: 420,00 kr. | Nedsat betaling: 280,-)



Cupcakes – For voksne og børn fra 6 år

Kom og bag lækre cupcakes sammen med mor, far eller bedsteforældre. I lærer at bage saftige cupcakes, lave flot frosting og pynte dem kreativt med forskellige farver og dekorationer.

En hyggelig og kreativ workshop, hvor både børn og voksne kan være med – og selvfølgelig får I jeres flotte cupcakes med hjem.

Ingredienser koster ca. 200 kr. pr. portion og afregnes direkte med underviseren. En voksen og ét barn kan deles om én portion.

Medbring viskestykke, karklud, håndmixer og en bølter med låg til at transportere cupcakes sikkert hjem.

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62, Næstved

Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26202230
Start: lørdag d. 24-10-2026 kl. 09:00-12:00
1 gang i alt 4 lek. Pris kr. 320,- (Voksen med 1 barn: 420,00 kr. | Nedsat betaling: 280,-)

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62, Næstved

Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26202244
Start: lørdag d. 05-12-2026 kl. 12:30-15:30
1 gang i alt 4 lek. Pris kr. 320,- (Voksen med 1 barn: 420,00 kr. | Nedsat betaling: 280,-)



Lækre skumfiduser - For voksne og børn over 6 år

Lær at lave hjemmelavede skumfiduser sammen med dit barn eller barnebarn. I eksperimenterer med smag, form og pynt og skaber søde kreationer, som kan nydes hjemme eller gives som gave.

En hyggelig workshop med kreativitet, læring og godt samvær for både børn og voksne.

Ingredienser koster ca. 80 kr. pr. portion og afregnes direkte med underviseren. En voksen og ét barn kan deles om én portion.

Medbring en opbevaringsbøtte til skumfiduserne.

Underviser: Jutta Pallesgaard, uddannet bager og konditor med mange års erfaring

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62, Næstved
Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26202231
Start: søndag d. 30-08-2026 kl. 09:00-11:00
1 gange i alt 2,5 lek. Pris kr. 200,- (Voksen med 1 barn: 300,00 kr. | Nedsat betaling: 175,-)

Hold nr.: 26202245
Start: søndag d. 25-10-2026 kl. 09:00-11:00
1 gange i alt 2,5 lek. Pris kr. 200,- (Voksen med 1 barn: 300,00 kr. | Nedsat betaling: 175,-)



Lær at lave lækre lakridser!

Er du vild med lakrids? På dette kursus lærer du at lave dine egne lakridser af gode og naturlige råvarer – og får inspiration til at eksperimentere videre med forskellige smage derhjemme.

Medbring kasserolle, vægt, røreske, karklud, viskestykke og bøtter til lakridserne.

Ingredienser koster ca. 200 kr. pr. person og afregnes direkte med underviseren.

Underviser: Jutta Pallesgaard, uddannet bager og konditor med mange års erfaring.

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62, Næstved
Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26202240
Start: lørdag d. 29-08-2026 kl. 09:00-12:00
1 gange i alt 4 lek. Pris kr. 320,- (Voksen med 1 barn: 420,00 kr. | Nedsat betaling: 280,-)

Hold nr.: 26202241
Start: lørdag d. 24-10-2026 kl. 15:30-18:30
1 gange i alt 4 lek. Pris kr. 320,- (Voksen med 1 barn: 420,00 kr. | Nedsat betaling: 280,-)

Hold nr.: 26202242
Start: lørdag d. 05-12-2026 kl. 09:00-12:00
1 gange i alt 4 lek. Pris kr. 320,- (Voksen med 1 barn: 420,00 kr. | Nedsat betaling: 280,-)



Fyldte chokolader - Kom og lære at lave dem selv!

Lær at lave dine egne fyldte chokolader fra bunden. Du arbejder med temperering, forme og lækkert fyld og eksperimenterer med farver og dekoration, så chokoladerne både smager godt og ser flotte ud.

Du får inspiration, gode teknikker og dine egne chokolader med hjem.

Medbring chokoladeforme, termometer, køkkenrulle, viskestykke, karklud og bøtter til transport.

Ingredienser koster ca. 250 kr. pr. deltager og afregnes direkte med underviseren.

Underviser: Jutta Pallesgaard, uddannet bager og konditor med mange års erfaring.

Køkken, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62, Næstved
Underviser: Jutta Pallesgaard

Hold nr.: 26202233
Start: søndag d. 25-10-2026 kl. 15:30-19:30
1 gange i alt 5,5 lek. Pris kr. 440,- (385,-)

Hold nr.: 26202248
Start: søndag d. 06-12-2026 kl. 09:00-13:00
1 gange i alt 5,5 lek. Pris kr. 440,- (385,-)



Kreativ maleglæde – akryl for begyndere og let øvede

Har du lyst til at male, men ved ikke helt, hvor du skal begynde? På dette hold arbejder vi med enkle teknikker og små øvelser, der gør det let at komme i gang med akrylmaling.

Du bliver guidet undervejs, men får også plads til at eksperimentere og finde dit eget udtryk. Fokus er ikke på at male perfekt, men på glæden ved farver, fordybelse og kreativ frihed.

Vi arbejder blandt andet med farveblandinger, baggrunde, lag på lag og mixed media. Alle kan være med – også hvis du aldrig har malet før.

Medbring akrylmaling, pensler og lærred eller papir. Materialeliste sendes før start.

Sygestalden, Grønnegade 10, Næstved
Underviser: Pernille J. F. Struer

Hold nr.: 26202260
Start: tirsdag d. 15-09-2026 kl. 15:00-17:35
10 gange i alt 30 lek. Pris kr. 1960,- (1.715,-)

Hold nr.: 26202261
Start: tirsdag d. 01-12-2026 kl. 15:00-17:35
10 gange i alt 30 lek. Pris kr. 1960,- (1.715,-)

Sæt skub i din kreativitet

Har du lyst til at udforske din kreativitet eller finde den frem igen? På denne weekendworkshop arbejder vi med enkle øvelser, fantasi og forskellige kunstneriske udtryk i et trykt og inspirerende fællesskab.

Fokus er på nysgerrighed, skaberglæde og på at slippe tanken om, at noget skal være perfekt. Du behøver ingen særlige forkundskaber – kun lyst til at eksperimentere. Du går hjem med ny energi, konkrete idéer og mod på at lade kreativiteten fylde mere i hverdagen.

Sygestalden, Grønnegade 10, Næstved
Underviser: Pernille J. F. Struer

Hold nr.: 26202100
lørdag d. 19-09-2026 & søndag d. 20.09.2026
kl. 10:00-15:00 Weekend. Pris kr. 680,- (595,-)

Livskraft og livsglæde

Hvad giver dig energi og glæde i hverdagen? På denne weekendworkshop arbejder vi med enkle øvelser, kreativitet, nærvær og fællesskab, der kan skabe ny inspiration og fornyet overskud.

Weekenden byder på refleksion, kreativ udfoldelse og fælles oplevelser i en afslappet atmosfære. Du behøver ingen særlige forudsætninger – kun lyst til at være nysgerrig og deltage. Du får idéer og redskaber med hjem, som kan støtte mere balance, energi og livsglæde i hverdagen.

Sygestalden, Grønnegade 10, Næstved
Underviser: Pernille J. F. Struer

Hold nr.: 26202101
lørdag d. 10-10-2026 & søndag d. 11.10.2026
kl. 10:00-15:00 Weekend. Pris kr. 680,- (595,-)



Knivskolen - Lav din egen kniv - weekendkursus

Drømmer du om at fremstille din egen håndlavede kniv? På dette weekendkursus bliver du guidet gennem hele processen – fra design og materialevalg til færdig kniv og skede.

Du lærer blandt andet at arbejde med klinge, skæfte, slibning, limning, overfladebehandling og læder. Der bliver også tid til vedligeholdelse, slibning af knive samt viden om våbenlov og etik. Tag gerne dine køkkenknive med til slibning.

Kurset ledes af knivmager Mikael Hansen, som har mere end 30 års erfaring og blandt andet leverer knive til restaurant NOMA.

Klinger og skæfteemner kan købes på kurset. Materialeudgiften er 350 kr. og dækker blandt andet bogen *Knivskolen*, læder og øvrige forbrugsstoffer. Klinge og skæftemateriale betales derudover. Medbring madpakke, drikkevarer og praktisk tøj. Der serveres kaffe undervejs.

Sløjdløkal, Sct. Jørgens Skole, Manøvej 14, Næstved
Underviser: Mikael Hansen

Hold nr.: 26202236
Start: fredag d. 18-09-2026 kl. 18:00-16:00
3 gange i alt 24 lek. Pris kr. 1200,- (1.150,-)

MOTION & BEVÆGELSE



Træning i varmt vand – styrke, balance og velvære

Få mere bevægelsesglæde, øget velvære og bedre form i det varme vand.

I varmtvandsbassinet arbejder vi skånsomt med hele kroppen og træner styrke, balance, bevægelighed, stabilitet og kondition. Vandets varme og opdrift gør bevægelserne lettere og mindsker belastningen på led og muskler, så du kan træne under trygge og hensyntagende forhold.

Oasen, Næstved Svømmehal, 4700 Næstved

Underviser: Eva Bastian

Hold nr.: 26204040
Start: tirsdag d. 20-10-2026 kl. 12:00-13:00
10 gange i alt 12,5 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Hold nr.: 26204041
Start: tirsdag d. 12-01-2027 kl. 12:00-13:00
10 gange i alt 12,5 lek. Pris kr. 960,- (840,-)



Bevægelse og Balance

Dette hold er for dig, der lever med sygdom, senfølger eller en krop, der er belastet af hverdagens udfordringer. Vi arbejder med blide bevægelser, åndedrætsøvelser, afspænding og små meditationer i et roligt og hensyntagende tempo.

Undervisningen giver dig et frirum til fordybelse, nærvær og restitution – uden fokus på præstation. Øvelserne kan øge bevægelighed, balance, smidighed og kropsbevidsthed samt skabe mere ro og velvære. Øvelserne foregår siddende, stående og liggende, og kan tilpasses dine behov – også på stol. Du bestemmer selv tempoet og hviler, når du har brug for det.

Medbring: Yogamåtte og tæppe.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved

Underviser: Henriette Dan

Hold nr.: 26204094
Start: onsdag d. 19-08-2026 kl. 11:30-13:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204095
Start: onsdag d. 11-11-2026 kl. 11:30-13:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Balancetræning, motion og bevægelse

Balancen kan udfordres med alderen, men målrettet træning kan hjælpe dig med at bevare og forbedre den. Du behøver ikke have balanceproblemer for at få glæde af holdet – vi træner hele kroppen med fokus på bevægelse, styrke og stabilitet.

Træningen foregår siddende og stående og tilpasses den enkeltes niveau og muligheder.

Træningslokale, Symfonien, Enggårdsvej 1, Næstved

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.: 26204080
Start: tirsdag d. 25-08-2026 kl. 09:30-10:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 600,- (525,-)

Hold nr.: 26204081
Start: tirsdag d. 10-11-2026 kl. 09:30-10:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 600,- (525,-)



Kom i form - Rygtræning M/K

Styrk hele din krop – få en stærkere ryg

Et hold for dig, der ønsker at styrke hele kroppen og mindske gener fra ryg, skuldre eller nakke. Vi træner kondition, styrke og stabilitet med fokus på kroppens dybe muskler og øvelser, der løsner spændinger. Træningen foregår til god musik med bolde, elastikker og inspiration fra pilates. Øvelserne tilpasses den enkeltes behov og forudsætninger, så alle kan udfordres på deres eget niveau.

Medbring: Vandflaske og godt humør.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, Næstved

Underviser: Jane Friis

Hold nr.: 26204126
Start: tirsdag d. 18-08-2026 kl. 15:00-16:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204127
Start: tirsdag d. 27-10-2026 kl. 15:00-16:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Kildesalen, Kildemarksvej 70, Næstved

Underviser: Jane Friis

Hold nr.: 26204102
Start: tirsdag d. 18-08-2026 kl. 16:45-18:15
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (940,-)

Hold nr.: 26204103
Start: tirsdag d. 27-10-2026 kl. 16:45-18:15
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Træning for ryg, skuldre og nakke

Et hold for dig, der ønsker at styrke og løsne spændinger i ryg, skuldre og nakke. Vi træner hele kroppen med funktionelle og skånsomme øvelser med bl.a. kropsvægt og elastikker for at opbygge styrke og stabilitet.

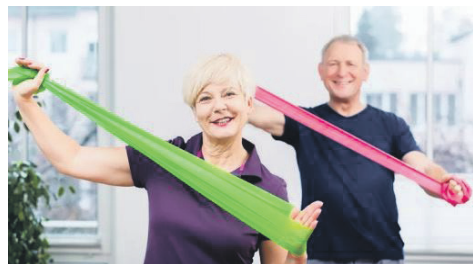
Vi afslutter med stræk og afspænding, så kroppen får ro til at slippe spændinger. Træningen tilpasses den enkelte, og alle niveauer er velkomne.

GRO Yoga, Næstvedvej 2, 1. sal, Holmegaard

Underviser: Githa Dieckmann Amstrup

Hold nr.: 26204062
Start: mandag d. 07-09-2026 kl. 15:00-16:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204063
Start: mandag d. 30-11-2026 kl. 15:00-16:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Motion Seniorhold 50+

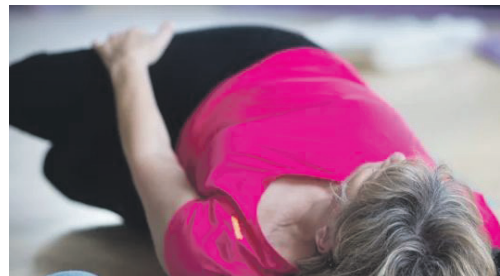
Et motionshold for dig, der ønsker at træne sammen med jævnaldrende på et mindre hold med plads til individuelle hensyn. Vi arbejder med kondition, ledbevægelighed, balance, koordination og styrketræning, så du styrker både krop og velvære. Du bliver mødt, hvor du er – og det er aldrig for sent at komme i gang.

Træningslokalet, Maglemølle 21, 4700 Næstved

Underviser: Jane Friis

Hold nr.: 26204106
Start: mandag d. 17-08-2026 kl. 11:00-11:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 615,- (538,-)

Hold nr.: 26204107
Start: mandag d. 26-10-2026 kl. 11:00-11:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 615,- (538,-)



Motion Seniorhold 50+ fortsættere/øvede

Har du lyst til at få pulsen op og styrke både krop og velvære? Dette hold er for dig, der er 50+ og ønsker en udfordrende helkropstræning med fokus på kondition, styrke og smidighed.

Træningen kræver en vis grundform og motivation, og øvelserne tilpasses, så du kan deltage, også hvis du har gigt eller lignende. Du får sved på panden, masser af energi og oplever hurtigt øget styrke og et bedre funktionsniveau.

Medbring: Træningsmåtte og vandflaske.

Træningslokalet, Maglemølle 21, 4700 Næstved

Underviser: Jane Friis

Hold nr.: 26204104
Start: mandag d. 17-08-2026 kl. 10:00-10:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 615,- (538,-)

Hold nr.: 26204105
Start: mandag d. 26-10-2026 kl. 10:00-10:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 615,- (538,-)



Aktiv stolemotion

Et hold for dig, der ønsker en effektiv træning af hele kroppen med øvelser, som primært foregår siddende på en stol. Vi arbejder med styrke, ledbevægelighed og balance, og der indgår også enkelte stående øvelser. Træningen tilpasses, så alle kan være med.

Træningslokalet, Maglemølle 21, 4700 Næstved

Underviser: Jane Friis

Hold nr.: 26204116
Start: torsdag d. 20-08-2026 kl. 11:45-12:45
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 600,- (525,-)

Hold nr.: 26204117
Start: torsdag d. 29-10-2026 kl. 11:45-12:45
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 480,- (420,-)

Træningslokale, Symfonien, Enggårdsvej 1, Næstved

Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.: 26204086
Start: tirsdag d. 25-08-2026 kl. 10:30-11:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 600,- (525,-)

Hold nr.: 26204087
Start: tirsdag d. 11-11-2026 kl. 10:30-11:20
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 600,- (525,-)

Træn dig glad - seniorhold +60

Vi træner hele kroppen med fokus på kondition, styrke, balance og bevægelighed, så du bevarer din mobilitet og dit velvære – både nu og senere i livet. Det er aldrig for sent at komme i gang.

Der tages individuelle hensyn, så holdet er for alle seniorer. Du skal dog selv kunne komme op og ned fra gulvet. Hver undervisningsgang begynder med en grundig opvarmning og afsluttes med en dejlig afspænding.

Medbring: Træningsmatte, vandflaske og behageligt tøj.

H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, Næstved

Underviser: Anneli Thygesen

Hold nr.: 26204160
Start: fredag d. 21-08-2026 kl. 09:30-10:45
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 920,- (805,-)

Hold nr.: 26204161
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 09:30-10:45
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)



Bevægelse- styrke- afspænding for m/k

Et hold for dig, der ønsker en behagelig og effektiv træning af hele kroppen. Vi arbejder med kondition, styrke, funktionelle hverdagsbevægelser samt udspænding og afspænding, så du styrker kroppen uden at blive unødigt øm og træet.

Der indgår øvelser på gulv.

Medbring: Tæppe og evt. en lille pude til nakken.

Kulturladen, Kulturladen, Korsørvej 2, Fuglebjerg

Underviser: Pia Jørgensen

Hold nr.: 26204076
Start: onsdag d. 16-09-2026 kl. 09:30-11:00
12 gange i alt 24 lek. Pris kr. 1280,- (1.125,-)



Fysioflow / Bindevævstræning

Fysioflow er en blid og effektiv træningsform med fokus på kroppens bindevæv. Gennem rolige, fjedrende bevægelser og stræk arbejder vi med at øge kroppens bevægelighed og smidighed. Træningen afsluttes med afspændende øvelser, der giver ro til både krop og nervesystem.

Undervejs får du viden om bindevævs betydning for kroppens funktion og bevægelse. Holdet er for dig med eller uden smerter, som ønsker en mere smidig krop, større bevægelsesfrihed og øget fysisk og mentalt velvære.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, Næstved

Underviser: Stine Skov Jørgensen

Hold nr.: 26204240
Start: fredag d. 28-08-2026 kl. 08:30-10:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204241
Start: fredag d. 13-11-2026 kl. 08:30-10:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Træn dig GLAD - v. slidgigt i hofte knæ eller ryg

Et roligt og alsidigt træningshold for dig med slidgigt i hofte, knæ eller ryg. Vi arbejder med bevægelighed, styrke, balance samt øvelser, der øger bevidstheden om åndedræt, kropsholdning og bevægemønstre.

Undervisningen foregår i et roligt tempo uden musik, hvor der er tid til at mærke kroppen og tilpasse øvelserne efter dine behov. Træningen afsluttes med afspænding.

Øvelserne foregår stående, siddende på stol og på matte.

Medbring: Træningsmatte og vandflaske.

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70, Næstved

Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Hold nr.: 26204180
Start: tirsdag d. 18-08-2026 kl. 11:00-12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204181
Start: tirsdag d. 03-11-2026 kl. 11:00-12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved

Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Hold nr.: 26204258
Start: mandag d. 17-08-2026 kl. 11:00-12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204259
Start: mandag d. 02-11-2026 kl. 11:00-12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Gigt og Balance træning

Et hold for dig med gigt – både leddegigt og slidgigt – som ønsker at styrke kondition, muskler, knogler, bevægelighed og velvære.

Vi arbejder med hele kroppen gennem øvelser med fokus på styrke, stabilitet, balance og bevægelighed. Træningen foregår stående, siddende og liggende med brug af forskellige redskaber som elastikker og bolde. Du får også inspiration til øvelser, du kan bruge hjemme.

Vi afslutter med udspænding og afspænding.

Medbring: Håndklæde eller tæppe samt en lille pude.

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70, Næstved

Underviser: Stine Skov Jørgensen

Hold nr.: 26204242
Start: fredag d. 28-08-2026 kl. 10:30-12:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204243
Start: fredag d. 13-11-2026 kl. 10:30-12:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Hofte- og knæhold

Har du smerter i hofte eller knæ og ønsker at bevæge dig mere hensigtsmæssigt? På dette hold lærer du øvelser, der styrker musklerne omkring leddene og kan gøre hverdagen lettere.

Vi arbejder med ledplacering, styrke, balance og kropsstabilitet gennem øvelser, du også kan bruge hjemme. Træningen afsluttes med udspænding og kort afspænding.

Medbring: Træningsmatte og vandflaske.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved

Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Hold nr.: 26204256
Start: mandag d. 17-08-2026 kl. 09:30-10:45
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 920,- (805,-)

Hold nr.: 26204257
Start: mandag d. 02-11-2026 kl. 09:30-10:45
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 920,- (805,-)

MOTION & BEVÆGELSE



Optræning og afspænding

Vi starter helt fra bunden med rolig afspænding og blide gulvøvelser, der styrker hele kroppen med fokus på stabilitet, balance og kropsbevidsthed.

Træningen har inspiration fra bl.a. restorativ yoga, pilates og mindfulness. Du kan forvente en rolig træning uden hop, løb eller musik – med fokus på styrke, nærvær og velvære.

Medbring: Yogamåtte, en pude til nakken og et tæppe.

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø
Underviser: Connie Hansen

Hold nr.:	26204284
Start:	mandag d. 17-08-2026 kl. 11:00-12:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.:	26204285
Start:	mandag d. 02-11-2026 kl. 11:00-12:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1080,- (945,-)



Balance og bindevævstræning i Glumsø Bindevæv, balance og bevægelse

En styrkende og smidiggørende træning med fokus på bindevæv, balance, god fodkontakt og et roligt åndedræt. Vi arbejder med øvelser, der udfordrer balancen på en tryk måde og understøtter kroppens bevægelighed og stabilitet.

Alle kan være med. Træningen foregår siddende og stående, og vi bruger ofte en stol som støtte under øvelserne.

Medbring: Eget underlag og gerne en bold eller fodrulle, hvis du har en.

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø
Underviser: Connie Hansen

Hold nr.:	26204286
Start:	mandag d. 17-08-2026 kl. 10:00-10:50
10 gange i alt 10 lek.	Pris kr. 600,- (525,-)

Hold nr.:	26204287
Start:	mandag d. 02-11-2026 kl. 10:00-10:50
10 gange i alt 10 lek.	Pris kr. 600,- (525,-)

Bevægelse, optræning og afspænding på små hold

Et hold for dig med gener i knæ, hofter, ryg, skuldre eller nakke. Vi træner hele kroppen i et roligt tempo med fokus på styrke, smidighed, balance og øget energi. Træningen varierer mellem stående, gående og liggende øvelser og suppleres med redskaber til bl.a. ryg, mavemuskler og bækkenbund. Øvelserne er skånsomme og tilpasses dine behov. Hver træning afsluttes med ca. 10 minutters afspænding.

20 AFO Næstved & Susålandet – tlf.: 2040 4210 – www.afo-naestved.dk

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70, Næstved
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.:	26204122
Start:	mandag d. 10-08-2026 kl. 10:00-11:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.:	26204123
Start:	mandag d. 26-10-2026 kl. 10:00-11:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.:	26204124
Start:	torsdag d. 27-08-2026 kl. 09:00-10:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.:	26204125
Start:	torsdag d. 12-11-2026 kl. 09:00-10:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1080,- (945,-)

Hofte, knæ og ryg - Træning for dig med slidigt / smerter.

Et hold for dig med slidigt eller smerter i hofte, knæ eller ryg. Har du udfordringer med fx morgenstivhed, igangsætning, trapper, længere gåture eller at rejse og sætte dig, kan denne træning være noget for dig. Vi arbejder med målrettede øvelser, der styrker kroppen og kan gøre hverdagens bevægelser lettere. Træningen tilpasses individuelt og justeres løbende, så du udvikler dig i dit eget tempo. Holdet er også for dig, der har gennemført et GLAD-forløb og ønsker at vedligeholde din træning.

Træningslokale/Gymna, Symfonien, Enggårdsvej 1, Næstved
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.:	26204082
Start:	tirsdag d. 25-08-2026 kl. 08:30-09:20
10 gange i alt 10 lek.	Pris kr. 600,- (525,-)

Hold nr.:	26204083
Start:	tirsdag d. 10-11-2026 kl. 08:30-09:20
10 gange i alt 10 lek.	Pris kr. 600,- (525,-)

Kol og andre luftvejslidelser – Træningshold

Dette hold henvender sig til dig med kroniske lungelidelser. Gennem træning af styrke, udholdenhed og bevægelighed arbejder vi med at forbedre kroppens funktion, øge din fysiske kapacitet og gøre dagligdagens aktiviteter lettere. Træningen tilpasses den enkeltes niveau og tager hensyn til dine behov og muligheder.

Træningslokale/Gymna, Symfonien, Enggårdsvej 1, Næstved
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.:	26204084
Start:	tirsdag d. 25-08-2026 kl. 11:30-12:20
10 gange i alt 10 lek.	Pris kr. 600,- (525,-)

Hold nr.:	26204085
Start:	tirsdag d. 10-11-2026 kl. 11:30-12:20
10 gange i alt 10 lek.	Pris kr. 600,- (525,-)

Fodtræning / balancetræning

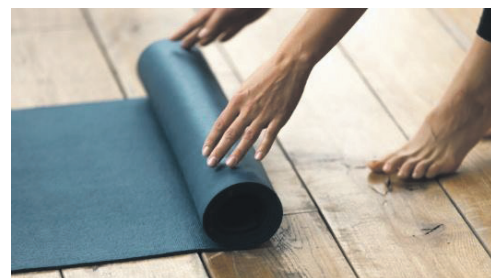


Stærke og smidige fødder har betydning for hele kroppens bevægelse, balance og holdning. På dette hold arbejder vi med øvelser, der styrker fødderne, øger bevægeligheden og forbedrer balancen. Vi træner også venepumpeøvelser, som understøtter benenes funktion og kredsløb. Du får viden om føddernes betydning for kroppen og inspiration til øvelser, der kan hjælpe ved fx spændinger, nedsat bevægelighed og forskellige fodgener.

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70, Næstved
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.:	26204246
Start:	mandag d. 24-08-2026 kl. 09:00-09:50
10 gange i alt 10 lek.	Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.:	26204247
Start:	mandag d. 09-11-2026 kl. 09:00-09:50
10 gange i alt 10 lek.	Pris kr. 560,- (490,-)



Kom i form

Motion for aktive pensionister m/k

Styrk kroppen og få bedre kondition i godt selskab. Til god musik træner vi hele kroppen med øvelser, der styrker muskler og led, forbedrer smidighed og balance samt giver bedre kondition. Regelmæssig træning kan gøre hverdagen lettere og bidrage til øget velvære. Det er aldrig for sent at komme i gang.

Medbring: Liggeunderlag og vandflaske.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved
Underviser: Jane Friis

Hold nr.:	26204148
Start:	torsdag d. 20-08-2026 kl. 10:00-11:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.:	26204149
Start:	torsdag d. 29-10-2026 kl. 10:00-11:30
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1080,- (945,-)

Bevæg dig, Bevar dig - nænsomt

Et roligt hold for dig, der ønsker bevægelse af hele kroppen med fokus på stræk, styrke og kropsbevidsthed. Vi starter med en guidet afspænding, der skaber ro og nærvær, inden vi arbejder med blid yinyoga. Yinyoga består af dybe, lange bindevævsstræk, hvor kroppen støttes i at give slip. Du får mulighed for at øge bevægelighed, smidighed og velvære. Vi afslutter med let styrketræning. Undervisningen foregår i et roligt tempo med hensyn til den enkelte, så alle kan være med. **Medbring:** Måtte, pude til nakken og to tæpper. Tag behageligt tøj på, du kan bevæge dig i, samt gerne varme sokker.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved
Underviser: Connie Hansen

Hold nr.:	26204264
Start:	torsdag d. 20-08-2026 kl. 09:45-11:15
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.:	26204265
Start:	torsdag d. 05-11-2026 kl. 09:45-11:15
10 gange i alt 20 lek.	Pris kr. 1080,- (945,-)

Træning for dig som føler dig træt og udmattet

Et roligt træningshold for dig med gener i knæ, hofter, ryg, skuldre eller nakke, og som ønsker mere energi og velvære i hverdagen.

Vi arbejder med hele kroppen gennem skånsomme øvelser med fokus på styrke, stabilitet, bevægelighed og balance. Træningen foregår i roligt tempo med stående, siddende og liggende øvelser samt brug af forskellige redskaber.

Der tages individuelle hensyn, og hver træning afsluttes med afspænding.

Medbring: Vandflaske, tæppe, lagen og lille pude.

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70, Næstved
Underviser: Lise Mosberg Meldgaard

Hold nr.: 26204088
Start: torsdag d. 27-08-2026 kl. 11:00-12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204089
Start: torsdag d. 12-11-2026 kl. 11:00-12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Aerobic Fitness

Glad og energisk motion for dig, der ønsker at styrke kroppen, forbedre konditionen og få mere bevægelsesglæde – til god musik og i godt selskab. Vi arbejder med hele kroppen med fokus på styrke, smidighed og velvære. Træningen er for dig, der ønsker en aktiv og positiv stund uden fokus på præstation.

Pigernes gymnastiksa, Sjølundsskolen, Nygårdsvej 62
Underviser: Tatiana von Späth

Hold nr.: 26204112
Start: torsdag d. 24-09-2026 kl. 19:00-20:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Hold nr.: 26204113
Start: torsdag d. 10-12-2026 kl. 19:00-20:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)

Rolig styrke og balance - Hensynstagende

Styrk kroppen, forbedr balancen og find mere ro i et tempo, hvor du kan være med. Vi arbejder med enkle styrkeøvelser, balancetræning, blide stræk og åndedrætsøvelser med fokus på stabilitet, kropsbevidsthed og velvære.

Træningen kan bidrage til bedre balance, øget styrke og bevægelighed samt mindre spænding og uro. Alle øvelser tilpasses den enkelte, og holdet er også velegnet, hvis det er længe siden, du har trænet, eller hvis du ønsker en mere skånsom træningsform. Du skal selv kunne komme op og ned fra yogamåtten.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved
Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204050
Start: tirsdag d. 29-09-2026 kl. 10:15-11:15
10 gange i alt 12,5 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Hold nr.: 26204051
Start: tirsdag d. 08-12-2026 kl. 10:15-11:15
10 gange i alt 12,5 lek. Pris kr. 720,- (630,-)



Balance og vagustræning

Find ro og balance gennem bevægelse. På dette hold arbejder vi med blide øvelser for balance, bevægelighed, stabilitet og kropsbevidsthed kombineret med åndedrætsstræning og afspænding.

Vi har fokus på at skabe ro i kroppen og understøtte nervesystemets balance gennem rolige bevægelser og vagusinspirerede øvelser. Du kan opleve større velvære, mindre spænding og mere ro i hverdagen.

Undervisningen foregår i et roligt tempo, hvor der er tid til at mærke kroppen, og alle øvelser tilpasses den enkelte. Du skal selv kunne komme op og ned fra yogamåtten.

Medbring: Yogamåtte, tæppe og vandflaske.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved
Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204052
Start: tirsdag d. 29-09-2026 kl. 11:30-12:30
10 gange i alt 12,5 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Hold nr.: 26204053
Start: tirsdag d. 08-12-2026 kl. 11:30-12:30
10 gange i alt 12,5 lek. Pris kr. 720,- (630,-)



Bevægelse, balance & afspænding

Hold kroppen i gang gennem hele livet. Vi træner styrke, balance og bevægelighed med fokus på at bevare en stærk, smidig og velfungerende krop. Undervisningen foregår i et roligt tempo med plads til fællesskab, bevægelsesglæde og individuelle hensyn. Vi starter med opvarmning, arbejder med styrke- og balanceøvelser og afslutter med en rolig dybdeafspænding.

Øvelserne foregår stående, siddende og liggende, og der bruges indimellem enkle redskaber som elastikker, vægte og bolde. Du skal selv kunne komme op og ned fra yogamåtten.

Medbring: Yogamåtte, tæppe eller pude samt vandflaske.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved
Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204054
Start: onsdag d. 02-09-2026 kl. 15:00-16:00
10 gange i alt 12,5 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Hold nr.: 26204055
Start: onsdag d. 11-11-2026 kl. 15:00-16:00
10 gange i alt 12,5 lek. Pris kr. 720,- (630,-)



QI CONG & Tai Chi - pensionisthold

Qi Gong og Tai Chi er rolige bevægelsesformer med fokus på åndedræt, koncentration og nærvær. Gennem langsomme, blide bevægelser arbejder vi med balance, smidighed, styrke og velvære for både krop og sind.

Træningen foregår primært stående uden brug af redskaber og kan være med til at løsne spændinger, forbedre bevægelighed og skabe ro i hverdagen. Øvelserne er enkle og kan nemt bruges hjemme.

Et hold for dig, der ønsker mere energi i kroppen, ro i sindet og en stund med nærvær.

Træningslokalet, 1. sal, Kildemarksvej 70, Næstved
Underviser: Aase Schjøtz-Christensen

Hold nr.: 26204150
Start: mandag d. 31-08-2026 kl. 10:00-11:30
6 gange i alt 12 lek. Pris kr. 660,- (595,-)

Træningslokalet, 1. sal, Kildemarksvej 70, Næstved
Underviser: Inger Margrethe Olsen

Hold nr.: 26204151
Start: mandag d. 19-10-2026 kl. 10:00-11:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Bevægelse er noget af det bedste, du kan gøre for dig selv

Du behøver ikke løbe maraton eller træne hårdt for at få glæde af motion. Små bevægelser i hverdagen kan gøre en stor forskel.

Regelmæssig bevægelse styrker muskler og led, forbedrer balancen, giver mere energi og kan være med til at forebygge livsstilssygdomme. Samtidig oplever mange, at humøret bliver bedre, søvnen dybere, og hverdagen lettere.

Hos AFO handler bevægelse ikke om at være bedst – men om at have det godt. Uanset om du vælger yoga, dans, styrke, balance, Zumba eller et af vores mange andre hold, er målet det samme: at skabe mere livsglæde, overskud og velvære.

Den bedste motion er den, du har lyst til at fortsætte med.



Et foredrag om yoga ved Nella Berg

Yoga gjort enkelt - et foredrag for begyndere og nysgerrige

Yoga er mere end stræk og stillinger. Få en enkel introduktion til yogaens historie, begreber og betydning – og bliv klogere på, hvad yoga kan give dig i krop og sind. En aften med uhøjtidelig viden og enkle, frivillige kropslige pauser på yogamatten.

Nellas Yogalokale, Omøvej 9, Næstved

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26218940
Start: torsdag d. 03-09-2026 kl. 16:30-18:00
1 gang i alt 2 lek. Pris kr. 150,-



Yoga for begyndere - Blid yoga

Et hold for dig, der er ny til yoga, eller som ønsker at gå roligt frem i et trykt miljø med god tid til vejledning. Undervisningen er enkel at følge, anatomisk sikker og bygger gradvist videre fra gang til gang.

Vi arbejder med blide yogaøvelser, åndedræt, korte meditationer og afspænding med fokus på kropsbevidsthed, smidighed, styrke og balance. Øvelserne foregår siddende, stående og liggende. Du behøver ikke være smidig for at deltage – yoga handler om at møde kroppen, som den er. Alle er velkomne uanset alder og køn.

Medbring: Yogamatte, vandflaske og behageligt tøj.

Samlingssalen, HC Andersensvej 24, Næstved

Underviser: Anneli Thygesen

Hold nr.: 26204166
Start: fredag d. 21-08-2026 kl. 11:00-12:15
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 920,- (805,-)

Hold nr.: 26204167
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 11:00-12:15
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 920,- (805,-)

Blid Hatha yoga

Et roligt yogahold på små hold med fokus på bevægelse, nærvær og kropsbevidsthed. Vi arbejder med blide stræk, balance, styrke, åndedræt og meditation i et tempo, hvor alle kan være med.

Undervisningen tilpasses den enkelte med hensyn til kroppens behov og eventuelle udfordringer. Yoga handler ikke om præstation, men om at mærke kroppen og bevæge sig med ro og opmærksomhed. Vi afslutter hver undervisning med en dybdeafspænding (Shavasana).

Medbring: Yogamatte og lille pude.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved

Underviser: Marianne Christina Bülow

Hold nr.: 26204186
Start: fredag d. 11-09-2026 kl. 10:00-11:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 26204187
Start: fredag d. 27-11-2026 kl. 10:00-11:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1000,- (875,-)



YOGA for ALLE

Ønsker du at styrke både krop og sind? På dette yogahold arbejder vi med øvelser for hele kroppen med fokus på blandt andet nakke, skuldre, ryg, knæ og hofter.

Vi arbejder med at bevare og forbedre bevægelighed, styrke og velvære gennem yogaens klassiske øvelser. Undervisningen tilpasses den enkelte deltager, og alle er velkomne – unge som ældre, kvinder som mænd. Et fagligt og inspirerende yogahold med plads til både læring, glæde og fællesskab.

Underviser: Sus Leth har mere end 35 års erfaring med yoga og tidligere drevet Gentofte Yogaskole.

Kildesalen, Kildesalen, Kildemarksvej 70, Næstved

Underviser: Sus Else Mathilde Leth

Hold nr.: 26204254
Start: fredag d. 04-09-2026 kl. 12:30-14:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204255
Start: fredag d. 13-11-2026 kl. 12:30-14:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Blid og udforskende yoga

Et roligt yogahold med fokus på den indre oplevelse frem for præstation og ydre form. Vi arbejder med enkle stillinger, blide bevægelser, små flows og balanceøvelser med plads til at mærke sammenhængen mellem krop, åndedræt og sind. Øvelserne foregår stående, siddende, på alle fire og liggende, og der tilbydes variationer, så du kan tilpasse træningen til din krop.

Timen afsluttes med afspænding og Savasana.

Du behøver ingen erfaring med yoga.

Medbring: Yogamatte, gerne tæppe og vandflaske.

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø

Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Hold nr.: 26204182
Start: torsdag d. 20-08-2026 kl. 09:00-10:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204183
Start: torsdag d. 05-11-2026 kl. 09:00-10:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø

Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Hold nr.: 26204184
Start: torsdag d. 20-08-2026 kl. 11:00-12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204185
Start: torsdag d. 05-11-2026 kl. 11:00-12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø

Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Hold nr.: 26204190
Start: fredag d. 21-08-2026 kl. 10:00-11:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204191
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 10:00-11:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Mindful Yoga

Mindful Yoga er en blid yogaform med fokus på nærvær, kropsbevidsthed og ro. Med inspiration fra Hatha Yoga, Yin Yoga og MediYoga arbejder vi med rolige bevægelser, stræk, åndedræt og meditation – uden fokus på præstation.

Du får mulighed for at mærke kroppen, skabe balance mellem krop og sind og finde en dybere ro. Vi afslutter hver undervisning med kropsscanning og afspænding. Alle kan være med – kom som du er.

Medbring: Yogamatte, tæppe og evt. en lav siddepude.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved

Underviser: Henriette Dan

Hold nr.: 26204276
Start: tirsdag d. 18-08-2026 kl. 17:00-18:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204277
Start: tirsdag d. 10-11-2026 kl. 17:00-18:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Yoga for seniorer

Start dagen med blid yoga i et roligt tempo med fokus på kropsbevidsthed, bevægelighed, styrke og ro i nervesystemet. Yogaen kan bidrage til bedre kropsholdning, mere smidighed, vitalitet og velvære. Vi arbejder med yogaøvelser for hele kroppen, åndedrætsøvelser, små meditationer og refleksioner. Øvelserne foregår siddende, stående og liggende, og de siddende øvelser kan udføres på en stol. Vi afslutter med en guidet dybdeafspænding. Et roligt forløb uden præstation – med plads til nærvær, fordybelse og dig.

Yogalokalet, Pakhuset, Riddergade 1 A. 2., Næstved

Underviser: Henriette Dan

Hold nr.: 26204170
Start: torsdag d. 20-08-2026 kl. 08:45-10:15
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Mindful Yoga

Mindful Yoga er en blid yogaform med fokus på nærvær, kropsbevidsthed og indre ro. Med inspiration fra Hatha Yoga, Yin Yoga og MediYoga arbejder vi med

rolige bevægelser, stræk, åndedrætsøvelser og meditation – uden fokus på præstation. Du får mulighed for at mærke kroppen, skabe balance mellem krop og sind og finde større ro og velvære. Vi afslutter altid med en guidet kropsscanning og afspænding. Alle kan være med.

Medbring: Yogamåtte, tæppe og evt. en lav siddepude.

Yogalokalet, Pakhuset, Riddergade 1 A. 2., Næstved
Underviser: Henriette Dan

Hold nr.: 26204270
Start: torsdag d. 20-08-2026 kl. 10:30-12:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



MediYoga

MediYoga er en blid og meditativ yogaform, der hjælper dig med at skabe mere balance, ro og velvære i krop og sind. Yogaen er velegnet til dig, der ønsker at styrke din kropsbevidsthed og arbejde med fx stress, spændinger, søvn, smerter eller andre fysiske og mentale udfordringer.

Vi arbejder med rolige yogaøvelser, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation. Øvelserne udføres blidt og kontrolleret og kan laves både på yogamåtte og på stol.

Der er tid til fordybelse, spørgsmål og at mærke effekten af øvelserne. Alle kan være med.

Medbring: Yogamåtte og tæppe.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved
Underviser: Henriette Dan

Hold nr.: 26204274
Start: onsdag d. 19-08-2026 kl. 09:30-11:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204275
Start: onsdag d. 11-11-2026 kl. 09:30-11:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Blid morgenyoga

– Iethed til dagen

Start dagen med rolige og nærværende bevægelser, der vækker kroppen og skaber ro i sindet. Vi kombinerer yin og yang yoga med blide stræk, åbninger og små flow, så du både får energi, smidighed og styrke.

En stund til dig selv, hvor du kan løsne spændinger, finde balance og fylde kroppen med velvære og overskud til resten af dagen.

Udstyr: Alt udstyr findes i lokalet.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved
Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204074
Start: tirsdag d. 01-09-2026 kl. 07:30-08:35
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Hold nr.: 26204075
Start: tirsdag d. 10-11-2026 kl. 07:30-08:35
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Gigtvenlig yoga - Hensynstagende

Bevægelse med omtanke – til dig, der lever med gigt og ønsker en ekstra skånsom yogapraksis. Vi arbejder med rolige, opmærksomme bevægelser for leddene, blide

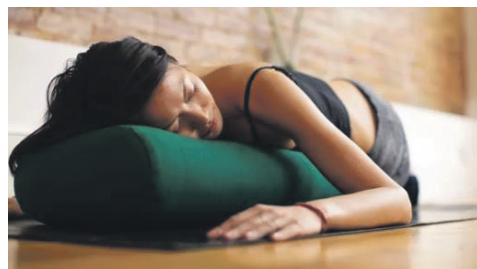
stræk, åndedrættet og afspænding. Fokus er på at bevare og udforske bevægelighed, samtidig med at kroppen får mulighed for at slippe spændinger. Stillingerne tilpasses til din krop, og der tilbydes forskellige variationer af øvelserne. Derfor kan du deltage, uanset om du oplever smerter, stivhed eller nedsat bevægelighed. Undervisningen foregår i et roligt tempo, hvor der er plads til pauser, og hvor du opfordres til at lytte til kroppens signaler. Holdet er åbent for både begyndere og øvede, dog skal du frit kunne komme op og ned fra yogamåtten. Et lille hold, hvor der er god tid til individuel hjælp og vejledning undervejs. Du bliver undervist af Nella Berg – erfaren yogalærer, kropsterapeut og psykoterapeut

Motionslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204046
Start: tirsdag d. 29-09-2026 kl. 09:00-10:00
10 gange i alt 12,5 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Hold nr.: 26204047
Start: tirsdag d. 08-12-2026 kl. 09:00-10:00
10 gange i alt 12,5 lek. Pris kr. 720,- (630,-)



Yoga for ryg, skuldre og nakke

Et yogahold med fokus på at skabe mere bevægelighed, styrke og velvære i ryg, skuldre og nakke. Vi arbejder med smidiggørende øvelser, stræk og styrke for de muskelgrupper, der støtter kroppen og påvirker vores bevægemønstre.

Gennem Hatha Yoga arbejder vi med hele kroppen og kombinerer fysiske øvelser med åndedræt, koncentration og afspænding. Træningen kan bidrage til at løsne spændinger, forbedre kropsbevidstheden og give større frihed i bevægelserne.

Undervisningen tilpasses den enkelte deltager, og der er mulighed for individuel vejledning. Vi afslutter med en dyb afspænding (Yoga Nidra).

Medbring: Yogamåtte/liggeunderlag.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved
Underviser: Sus Else Mathilde Leth

Hold nr.: 26204130
Start: torsdag d. 03-09-2026 kl. 17:00-18:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204131
Start: torsdag d. 12-11-2026 kl. 17:00-18:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204132
Start: torsdag d. 03-09-2026 kl. 19:00-20:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204133
Start: torsdag d. 12-11-2026 kl. 19:00-20:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Yoga for pensionister

Vi udfører øvelserne i roligt tempo. Musklerne styrkes, kropsholdningen forbedres, og nervesystemet beroliges. Du vil opleve, at du bliver stærkere, mere smidig og får mere overskud i hverdagen. Vi starter med lette, spændingsfrigørende øvelser, bagefter kommer de mere dybtgående stillinger. Øvelserne

foregår stående, siddende og liggende. Der afsluttes med en meditativ dybdeafspænding til blid musik. Medbring liggeunderlag.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, Næstved
Underviser: Nina Daugaard Pedersen

Hold nr.: 26204178
Start: tirsdag d. 18-08-2026 kl. 09:00-10:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204179
Start: tirsdag d. 03-11-2026 kl. 09:00-10:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Blid Yoga for Pensionister

Tag dig tid til blide bevægelser, der giver din krop smidighed og frihed. Undervisningen består af nænsomme bevægelser, der forbedrer din bevægelighed, og rolige stræk fra yin yogaen – alt sammen med god tid til at mærke efter.

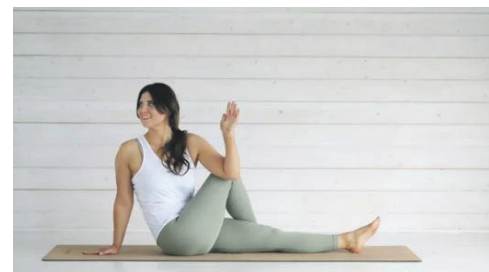
Yogaen vil hjælpe din krop til **dybere afspænding og øget smidighed**. Vi arbejder især omkring hofter, lænd og ben, hvor mange oplever stivhed. Holdet er for alle, der kan komme op og ned fra gulvet uden hjælp. Du behøver ingen erfaring – blot lysten til at give dig selv **rolig bevægelse og mere frihed i kroppen**.

Forkæl dig selv med mere ro, bevægelighed og velvære. Tilmeld dig Blid Yoga – **du vil kunne mærke forskellen**.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, 4700 Næstved
Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204294
Start: onsdag d. 02-09-2026 kl. 10:00-11:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 960,- (840,-)

Hold nr.: 26204295
Start: onsdag d. 11-11-2026 kl. 10:00-11:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 960,- (840,-)



Styrkende blid yoga med balance

Et levende yogahold med fokus på styrke, mobilitet, smidighed og balance. Gennem rolige og styrkende øvelser arbejder vi med at give kroppen mere frihed og støtte i hverdagen.

Vi kombinerer blide bevægelser, bindevævsstræk, balanceøvelser og fokus på åndedrættet. Du bliver udfordret på en tryk måde, hvor der er plads til både fordybelse og smil undervejs.

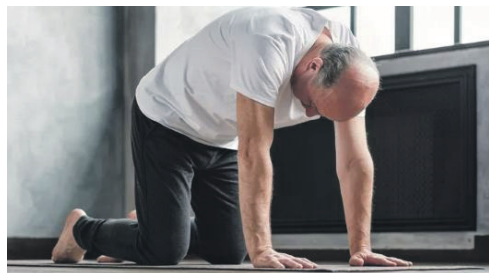
Vi afslutter hver undervisning med afspænding, så du går hjem med ro i sindet og ny energi i kroppen.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204272
Start: onsdag d. 02-09-2026 kl. 16:15-17:45
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204273
Start: onsdag d. 11-11-2026 kl. 16:15-17:45
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Yoga for mænd

Et yogahold for alle mænd – unge som ældre – der ønsker en stærkere, smidigere og mere afspændt krop. Yoga er et godt supplement til både fysisk arbejde og sport, hvor muskler og led ofte bliver belastede.

Vi arbejder med varmende og styrkende serier, dybe stræk, bevægelighed og gode bevægelsesmønstre. Der er fokus på åndedræt, kropsbevidsthed og at finde balance mellem styrke og smidighed. Vi afslutter altid med en dyb afspænding.

Du behøver ikke være smidig for at deltage – yoga er for alle.

Medbring: Yogamåtte, tæppe og lille pude.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved

Underviser: Marianne Christina Bülow

Hold nr.: 26204188
Start: onsdag d. 09-09-2026 kl. 18:30-19:45
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 760,- (665,-)

Hold nr.: 26204189
Start: onsdag d. 25-11-2026 kl. 18:30-19:45
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 760,- (665,-)

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved

Underviser: Marianne Christina Bülow

Hold nr.: 26204192
Start: fredag d. 11-09-2026 kl. 12:00-13:12
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 760,- (665,-)

Hold nr.: 26204193
Start: fredag d. 27-11-2026 kl. 12:00-13:12
10 gange i alt 15 lek. Pris kr. 760,- (665,-)



Yoga mod stress – Blid yoga med ro, åndedræt og nænsom bevægelse

Yoga mod stress – Blid yoga med ro, åndedræt og nænsom bevægelse Dette forløb er for dig der oplever stress i hverdagen og ønsker at arbejde aktivt med at finde mere ro i krop og sind. Med afsæt i viden om nervesystemet og kroppens stressrespons arbejder vi med blid yoga, bevidst åndedræt og målrettet afspænding der støtter kroppen i at slippe og genfinde balance. Du får konkrete redskaber og praksisser som du kan integrere i hverdagen og bruge når du har brug

for dem. Undervisningen er specialiseret, nærværende og tilpasses bedst muligt den enkeltes situation.

GRO Yoga, Næstvedvej 2, 1. sal, Holmegaard

Underviser: Githa Dieckmann Amstrup

Hold nr.: 26204064
Start: onsdag d. 09-09-2026 kl. 09:00-10:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204065
Start: onsdag d. 02-12-2026 kl. 09:00-10:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Styrke, yoga og gode vaner - vægttab uden kur

Et hold for dig, der ønsker et varigt vægttab og nye, sunde vaner uden strikse kure og kalorietælling. Vi arbejder med vaner, mængder, motivation og hverdagsstrategier med udgangspunkt i de officielle kostråd og anbefalinger til motion. Du får inspiration til en sundere og lettere hverdag gennem samtaler om kost, styrketræning med egen kropsvægt og blid yoga. Du behøver ingen erfaring med hverken styrketræning eller yoga. Undervisningen tilpasses deltagerne og foregår på en tryk og anatomisk sikker måde. Holdet er for både mænd og kvinder ca. 40-70 år.

Medbring: Yogamåtte, tæppe, evt. pude, vandflaske og behageligt tøj.

Samlingssalen, H. C. Andersensvej, HC Andersensvej 24, Næstved

Underviser: Anneli Thygesen

Hold nr.: 26204164
Start: fredag d. 21-08-2026 kl. 13:00-14:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204165
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 13:00-14:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Yin Yoga

Yin yoga er en rolig yogaform, der styrker kropsbevidstheden og arbejder med kroppens smidighed, bindevæv og nervesystem. Stillingerne holdes typisk i 3–5 minutter og tilpasses individuelt med puder og tæpper. Det giver kroppen mulighed for at slippe spændinger og virker afstressende, afspændende og balancerende. Du får også indsigt i, hvordan forskellige stillinger kan bruges til at lindre konkrete problematikker og påvirke kroppens meridianer og energibaner. Du skal kunne ligge og sidde på gulvet samt komme op og ned. Medbring liggeunderlag, tæppe og din yndlingspude.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved

Underviser: Connie Hansen

Hold nr.: 26204262
Start: torsdag d. 20-08-2026 kl. 11:30-13:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204263
Start: torsdag d. 05-11-2026 kl. 11:30-13:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Fyraftens YIN!

Yin-yoga er en rolig og effektiv metode til at styrke din kropsbevidsthed, smidighed og indre ro. Yogaformen udspringer af taoismen, og stillingerne holdes typisk i 3–5 minutter.

De længere stræk påvirker muskler, ledbånd og bindevæv. Ved hjælp af puder og tæpper tilpasses stillingerne individuelt, så træningen virker afstressende, afspændende og balancerende.

Du får også indsigt i kroppens meridianer og lærer, hvordan forskellige stillinger kan anvendes til at lindre konkrete problematikker.

Du skal kunne ligge og sidde på gulvet samt komme op og ned. Medbring liggeunderlag, tæppe og din yndlingspude.

Træningslokalet, AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved

Underviser: Connie Hansen

Hold nr.: 26204280
Start: tirsdag d. 18-08-2026 kl. 18:45-20:15
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204281
Start: tirsdag d. 03-11-2026 kl. 18:45-20:15
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Yin power

Yin Power er en styrkende yin yogaform med fokus på mobilitet, balance og en stærk, smidig krop. Gennem rolige, men aktive stillinger arbejder vi med at skabe plads i kroppen, øge bevægeligheden og understøtte kroppens naturlige balance.

Stillingerne udføres siddende og liggende med fokus på afspænding, bindevæv, sener og led. Træningen kan være et godt supplement til en aktiv hverdag, sport eller stillesiddende arbejde.

Yin Power hjælper dig med at slippe spændinger, skabe bedre kropskontakt og finde balance mellem krop og sind. Holdet er for de fleste og kræver ingen særlige forudsætninger.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved

Underviser: Pernille Bülow Jespersen

Hold nr.: 26204260
Start: mandag d. 17-08-2026 kl. 16:30-18:00
6 gange i alt 12 lek. Pris kr. 680,- (595,-)

Hold nr.: 26204261
Start: mandag d. 26-10-2026 kl. 16:30-18:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Yin med et twist

Skab et fast åndehul i hverdagen

På dette hold kan du slippe hverdagens travlhed og finde ro i både krop og sind, når vi kombinerer den beroligende yin yoga med et twist af MyoFascial Release og blide, styrkende yogaøvelser.

Med udgangspunkt i den rolige og dybdegående **yin yoga** holder vi stillingerne i flere minutter og smelter ind i et blidt, men effektivt stræk. Det rolige tempo og tyngdekraften gør underværker for både **bindevæv, smidighed og nervesystem**, men skaber også en oase af nærvær, ro og kontakt til dig selv.

Hvad er twistet?

Hver gang krydrer vi yin yogaen med mere bevægelse. Fx **MyoFascial Release**, hvor bolde løsner spændinger i bindevæv og muskler, samt små styrkende sekvenser eller balanceøvelser inspireret af yang yogaen – alt sammen for at vække kroppen på en ny og behagelig måde. Holdet vil give dig frihed i kroppen, forbedret kropsbevidsthed og en mere smidig og spændingsfri krop.

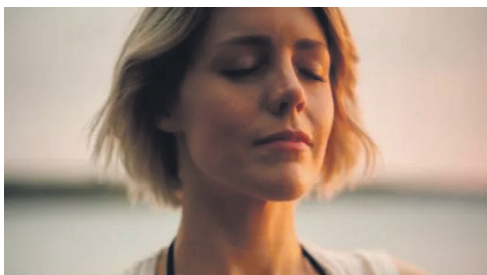
På dette hold er der plads til alle – uanset erfaring. Her handler det ikke om at presse kroppen, men om at lytte til den. Et kropsligt pusterum, hvor du kan slippe tempoet og bare være.

Nellas Yogalokale, Omøvej 9, Næstved

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204078
Start: mandag d. 07-09-2026 kl. 17:00-18:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204079
Start: mandag d. 16-11-2026 kl. 17:00-18:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Breathwork og vagus-træning

Oplev hvordan bevidst åndedræt kan skabe mere ro, frigive spændinger og styrke kontakten til kroppen. På holdet arbejder vi med enkle åndedræts teknikker, vagus-inspirerede øvelser og blide bevægelser, der understøtter nervesystemets balance.

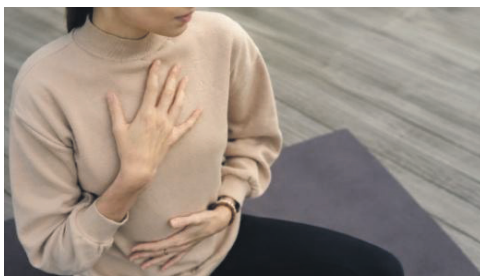
Undervisningen foregår i et roligt tempo med fokus på nærvær og praktiske redskaber, du kan bruge i hverdagen. Du kan opleve øget ro, bedre søvn, mere energi og mindre spænding i krop og sind. Alle kan være med – ingen erfaring er nødvendig. Underviser: Nella Berg, erfaren yogalærer, psykoterapeut og kropsterapeut.

Yogalokalet, Nellas Yogalokale, Omøvej 9, Næstved

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204090
Start: tirsdag d. 01-09-2026 kl. 16:00-17:10
8 gange i alt 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Hold nr.: 26204091
Start: tirsdag d. 27-10-2026 kl. 16:00-17:10
8 gange i alt 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)



Åndedræt og nervesystem - for ro og balance

Oplev hvordan bevidst åndedræt kan skabe mere ro, frigive spændinger og styrke kontakten til kroppen. På holdet arbejder vi med enkle åndedræts teknikker, vagus-inspirerede øvelser og blide bevægelser, der understøtter nervesystemets balance.

Yogalokalet, Nellas Yogalokale, Omøvej 9, Næstved

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204042
Start: tirsdag d. 01-09-2026 kl. 16:00-17:10
8 gange i alt 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)

Hold nr.: 26204043
Start: tirsdag d. 27-10-2026 kl. 16:00-17:10
8 gange i alt 12 lek. Pris kr. 720,- (630,-)



Yin & Yoga Nidra

Yin & Yoga Nidra – slip spændinger og find roen indefra

Trænger du til en lomme af langsommelighed i hverdagen – hvor kroppen kan lande, og sindet kan få lov til at blive stille? På dette hold kombinerer vi yin yogaens blide stræk med guidet dybdeafspænding i form af Yoga Nidra. En klasse, der får dig helt ned i gear.

Yin – det blide stræk med stor effekt

I den rolige og dybdegående yin yoga får du god tid til at give slip i stillingerne. Du arbejder dybt i bindevævet, mens kroppen langsomt åbner, slipper spændinger og blidt øger sin naturlige smidighed. Tempoet er roligt og nærende, og du guides trygt gennem hver stilling.

Yoga Nidra – hvile der genoplader

Efter vores yinpraksis afslutter vi med Yoga Nidra, hvor du ligger behageligt og bliver guidet ind i en tilstand af dyb hvile. Yoga Nidra beroliger nervesystemet, giver mental klarhed og efterlader dig med en følelse af lethed og nærvær.

For dig, der længes efter ro og afspænding

Holdet er skabt til dig, der ønsker at løsne spændinger, stress mindre og finde tilbage til din indre balance. Du behøver ingen erfaring med yoga. En blid klasse, der gør en stor forskel. Du går herfra mere åben, mere afspændt og mere hjemme i kroppen.

Bemærk at vi udbyder to forskellige hold med yoga nidra: Her får du en klassisk yogaklasse, hvor yoga nidra fungerer som en kortere, afsluttende dybdeafspænding. På 'Yoga Nidra – vejen hjem til dig

selv' går vi mere i dybden med indre arbejde og refleksion.

Nellas Yogalokale, Omøvej 9, Næstved

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204174
Start: onsdag d. 02-09-2026 kl. 18:30-20:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204175
Start: onsdag d. 11-11-2026 kl. 18:30-20:00
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Yoga nidra - vejen ind til dig selv

På dette hold inviteres du ind i et nærende rum, det hjælper dig med at finde dybere ro, klarhed og kontakt til din egen indre visdom.

Yoga Nidra – hvile, der forvandler; Forestil dig at ligge blødt og trygt, mens sindet falder til ro, og kroppen synker ind i dyb afslapning. En blid men effektiv dybdeafspænding, der beroliger nervesystemet og giver plads til både fysisk og mental heling. Vi indleder hver klasse med rolig yin yoga samt guidede meditationer, der understøtter den dybe ro og fordybelse. Undervejs vil du også møde intuitive skriveprocesser, der giver dig mulighed for at sætte ord på dine indsigter.

En rejse tilbage til balance - gennem kroppen, sindet og hjertet, så du kan skabe mere plads og balance i hverdagen. Et hold der tilbyder øget kropsbevidsthed, nye indsigter – og måske endda en følelse af at være mere hjemme i dig selv.

Praktisk info:

- Medbring notesbog og en god hovedpude.
- Du skal være 18 år for at deltage på holdet. Er du under 18, vil det kræve samtale med Nella inden tilmelding.

Bemærk at vi udbyder to forskellige hold med yoga nidra. På dette hold går vi mere i dybden med indre arbejde og refleksion. På 'Yin & Yoga nidra' får du en klassisk yogaklasse, hvor en lidt kortere yoga nidra fungerer som afsluttende dybdeafspænding.

Nellas Yogalokale, Omøvej 9, Næstved

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204172
Start: mandag d. 07-09-2026 kl. 19:00-20:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204173
Start: mandag d. 16-11-2026 kl. 19:00-20:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Fascial Flow® - Elsk dit bindevæv

Fascial Flow® er en blid, meditativ og nærværende bevægelsesform med fokus på bindevæv, kropsbevidsthed og friere bevægelse. Gennem rolige, varierede bevægelser stimulerer vi kroppens bindevæv og arbejder med at skabe større smidighed, bedre kropsholdning, mere balance og en dybere kontakt til kroppen. Du får mulighed for at mærke, hvad din krop har brug for, og skabe mere ro og vitalitet.

Træningen er uden præstation og tilpasses den enkelte. Du kan altid holde pause eller bevæge dig i dit eget tempo, så alle kan være med.

Et hold for dig, der ønsker mere bevægelsesfrihed, velvære og nærvær i kroppen.

Yogalokalet, Pakhuset, Riddergade 1 A. 2., Næstved
Underviser: Henriette Dan

Hold nr.: 26204278
Start: mandag d. 17-08-2026 kl. 17:00-18:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204279
Start: mandag d. 09-11-2026 kl. 17:00-18:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Fascial Flow® - Blid bindevævstræning.

Begyndere og let øvede

Et nænsomt hold for dig, der har brug for særlige hensyn og ønsker mere bevægelighed, mindre spænding og bedre kropsholdning. Gennem blide, bevidste bevægelser arbejder vi med bindevævet, så kroppen kan føles friere og mere afslappet. Træningen kan også understøtte ro i nervesystemet og give større kropsbevidsthed og velvære.

Øvelserne tilpasses dine behov og kan have fokus på fx nakke, ryg, skuldre, hofter og fødder. Et hold for pensionister og dig, der ønsker en rolig stund med fokus på kroppen.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved
Underviser: Hanne Roulund

Hold nr.: 26204196
Start: tirsdag d. 25-08-2026 kl. 09:00-10:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204197
Start: tirsdag d. 10-11-2026 kl. 09:00-10:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204198
Start: tirsdag d. 25-08-2026 kl. 11:00-12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204199
Start: tirsdag d. 10-11-2026 kl. 11:00-12:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)



Fascial Flow® for dine fødder – blid bevidst bindevævsbevægelse (hensyntagende)

Når fødderne har det godt, har resten af kroppen bedre mulighed for at bevæge sig frit. På dette hold har vi særligt fokus på føddernes styrke, smidighed og velvære gennem blide, bevidste bindevævsbevægelser.

Vi arbejder med fødderne gennem stående, siddende og liggende øvelser samt bløde bolde, tryk og rolige bevægelser. Træningen tilpasses dine individuelle behov og kan bidrage til bedre bevægelighed, øget blodgennemstrømning og mindre spænding i fødderne. Et hensyntagende hold, hvor alle kan være med.

AFO Yoga Studio, Maglemølle 21, Næstved
Underviser: Hanne Roulund

Hold nr.: 26204297
Start: tirsdag d. 25-08-2026 kl. 13:00-14:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204298
Start: tirsdag d. 10-11-2026 kl. 13:00-14:30
10 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Workshop: Når kroppen skifter

— yoga og overgangsalder

Workshoppen er for dig, der er i peri-, meno- eller postmenopause og ønsker at forstå og støtte kroppen gennem overgangsalderen.

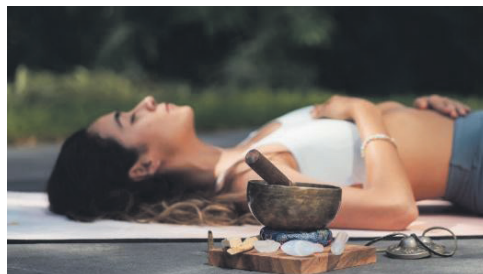
Vi arbejder med funktionel styrketræning for knogler og muskler samt blid bevægelse, åndedræt og afspænding. Undervisningen tager udgangspunkt i kroppens behov og de hormonelle forandringer, der følger med denne fase i livet.

Der bliver også plads til samtale, refleksion og nærvær. Du går hjem med større forståelse for din krop og konkrete redskaber, du kan bruge i hverdagen.

Yogalokalet, GRO Yoga, Næstvedvej 2, 1. sal, Holmegaard

Underviser: Githa Dieckmann Amstrup

Hold nr.: 26204060
Start: søndag d. 13-09-2026 kl. 10:00-13:00
1 gange i alt 3,5 lek. Pris kr. 320,- (280,-)



Mini yoga-retreat

Retreat-stemning, hvor du kan slippe verden, sænke skuldrene og finde hjem til dig selv.

Dette mini-retreat er ren selvforkælelse for dig, der ønsker en sanselig formiddag for krop, sind og sjæl. Gennem en blid og beroligende formiddag får du mulighed for at lande i dig selv, berolige nervesystemet og gå hjem med en følelse af lethed, overskud og indre balance. Dagens program byder på en blid start med åndedrætsøvelser og mantra-meditation, der skaber fokus og ro. Efterfulgt af en blid yin yogaklasse i afslappet tempo, og den skønne dybdeafspændingspraksis Yoga Nidra. Vi runder af med the og snacks.

Ny til Yoga Nidra og Yin Yoga?

Yoga Nidra er en meditativ tilstand, hvor du ligger afslappet og guides gennem åndedræt, kropsscanning og drømmerejser – en dybdeafspænding, der giver ro i både krop og sind. En indre rejse, der kan åbne for indsigter og få dig til at lande i kroppen.

Yin Yoga er en blid yogaform, der fokuserer på at lytte til kroppen og skabe smidighed gennem langsomme og blide, men mærkbare stræk.

Medbring: Blød pude, vandflaske og notesblok.

Du bliver undervist af Nella Berg, erfaren yogalærer og krops- og psykoterapeut.

Har du spørgsmål, kontakt Nella på tlf 6090 9624

Nellas Yogalokale, Omøvej 9, Næstved

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204066
Start: lørdag d. 21-11-2026 kl. 09:30-12:30
1 gange i alt 3 lek. Pris kr. 320,- (280,-)

Yin & Restorativ – Ind i Roen – workshop



Træk vejret, sæt tempoet ned, og lad kroppen synke ind i sin egen rytme. Her inviteres du til at møde roen, mærke efter og give slip — helt uden krav eller præstation. En klasse der forener yin yogaens lange stræk — og den understøttede hvile i restorativ yoga. Gennem klassen kan kroppen gradvist åbne og slappe af, når nervesystemet får tid og plads til at falde til ro. Hvert åndedrag guider dig dybere ind i afspænding og nærvær. Gennem klassens langsomme flow mærker du yogaens dybde og oplever, hvordan blid bevægelse og ro kan åbne og genoplade. Et rum til at lande hjemme i dig selv. Har du spørgsmål, kontakt Nella på 6090 9624. Læs mere på <https://nellaberg.dk/> Nella er uddannet yogalærer hos en af Danmarks førende yogaskoler, i både yin yoga og restorativ yoga. Til daglig arbejder hun med psykoterapi, kropsterapi og parterapi, ligesom hun underviser i den meditative og fordybende praksis Yoga Nidra. Omdrejningspunktet i Nellas arbejde er foreningen mellem krop, sind og sjæl.

Nellas Yogalokale, Omøvej 9, Næstved

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204069
Start: lørdag d. 24-10-2026 kl. 10:00-12:30
1 gange i alt 3 lek. Pris kr. 320,- (280,-)

Blid Yoga & Yoga Nidra

- land roligt oven på julens stress

Blid Yoga & Yoga Nidra - land roligt oven på julens stress

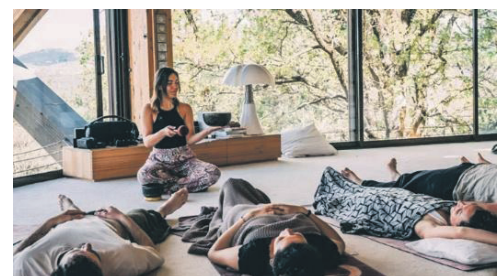
Skal selvomsorg være din julegave til dig selv i år?

Mellem julens travlhed og nytårets fejring inviteres du til en formiddag fyldt med langsommelighed, når Nella slår dørene op til nytårsforkælelse. En yogaklasse, der giver kroppen ro, løsner spændinger og giver sindet plads til at lande. Din krop bliver forkælet med bevægelse gennem blid yoga — og vi afslutter med en guidet Yoga Nidra, en dybdeafspænding, hvor du blot skal give dig hen og lade kroppen falde til ro. Denne klasse er en kærlig invitation til at give slip på tempoet og finde tilbage til dig selv. Til at lade alt andet vente.

Nellas Yogalokale, Omøvej 9, Næstved

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204067
Start: onsdag d. 30-12-2026 kl. 10:00-11:30
1 gange i alt 2 lek. Pris kr. 200,- (175,-)



Yin & Lydbad

Yin & Lydbad Giv dig selv halvanden time, hvor du ikke skal nå noget, fikse noget eller være noget for andre. Vi begynder med en blid yin-praksis, hvor stillingerne holdes i længere tid for at skabe plads i bindevæv, led og nervesystem. Til sidst synker vi endnu dybere ind i roen gennem et beroligende lydbad, hvor bløde vibrationer og harmoniske klange inviterer til ro og afspænding. Lydbadet er ikke noget, du skal forstå – du ligger hvilede og modtager. Mange oplever en følelse af dyb hvile, nærvær og fornyet energi. En sanselig yogaklasse, der giver kroppen mulighed for at restituere og sindet plads til at falde til ro. Yin & lyd er for alle – også dig, der aldrig har prøvet et lydbad før. Du bliver undervist af Nella Berg – erfaren yogalærer.

Nellas Yogalokale, Omøvej 9, Næstved
Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204068
Start: lørdag d. 07-11-2026 kl. 10:00-11:30
1 gang i alt 2 lek. Pris kr. 200,- (175,-)



At lytte indad – en workshop med stillevandring, refleksion & intuitiv skrivning

Denne workshop er en invitation til at sætte tempoet ned og skabe plads til refleksion. En formiddag med langsom tid i naturen og plads til at mærke dig selv. Den første del af workshoppen foregår i stilhed. En stille vandring i naturen, hvor telefoner og gøremål falder i baggrunden. Uden samtale og uden et mål, der skal nås. Bare tid til at gå og lade kroppen falde til ro. Herfra bevæger vi os ind i en guidet hvilepraksis i rolige indendørs rammer, og videre til enkle, guidede refleksions- og skriveøvelser, hvor du får mulighed for at undersøge dit eget ståsted og det, der fylder i dit liv lige nu. Ikke for at tænke mere eller analysere. Ingen hurtig metode eller præstation – derimod for at få øje på det sted i dig, der måske allerede forsøger at fortælle dig noget. En workshop for dig, der ønsker at give dig selv tid og opmærksomhed. Medbring tøj efter vejret og en notesbog.

Herlufsholm kostskole, Herlufsholmvej, 4700 Næstved
Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204248
Start: lørdag d. 12-09-2026 kl. 09:30-12:30
Workshop Pris kr. 320,- (280,-)



Glad dans & bevægelse – få smilet frem og kroppen i gang

Få mere energi og bevægelsesglæde gennem dans til god musik. Vi danser uden faste trin og uden krav om at gøre det rigtigt – du bevæger dig på din egen måde og i dit eget tempo.

Stemningen er uformel og hyggelig, og der er plads til både grin, pauser og gode oplevelser. Vi afslutter med en kort afspænding.

Ingen danseerfaring er nødvendig.

Medbring yogamatte, eventuelt tæppe, drikkedunk og behageligt fodtøj.

Kildesalen, Kildemarksvej 70, Næstved
Underviser: Pernille J. F. Struer

Hold nr.: 26204156
Start: tirsdag d. 01-09-2026 kl. 10:00-11:00
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 26204157
Start: tirsdag d. 10-11-2026 kl. 10:00-11:00
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



Fri dans & flow

Bevæg dig frit til musik uden faste trin og uden krav om at gøre det rigtigt. Du bliver guidet gennem blide bevægelser, som du kan følge i dit eget tempo. Holdet er for alle – også hvis du føler dig stiv, træt eller ikke ser dig selv som en danser. Vi danser hver for sig, men sammen, i et trykt og uformelt fællesskab. Timen afsluttes med rolig afspænding eller meditation, så du går hjem med mere lethed, ro og energi. Medbring vand, tæppe og eventuelt yogamatte.

Samlingssalen, HC Andersensvej 24, Næstved
Underviser: Pernille J. F. Struer

Hold nr.: 26204152
Start: onsdag d. 26-08-2026 kl. 16:30-17:30
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 26204153
Start: onsdag d. 04-11-2026 kl. 16:30-17:30
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 26204154
Start: mandag d. 31-08-2026 kl. 17:00-18:00
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)

Hold nr.: 26204155
Start: mandag d. 09-11-2026 kl. 17:00-18:00
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 560,- (490,-)



ZUMBA Gold

ZUMBA Gold byder på den samme gode musik og stemning som Zumba® Fitness, men med enklere trin og et mere moderat tempo. Holdet er særligt velegnet til ældre voksne eller andre, der ønsker skånsom motion med fokus på balance, styrke, fleksibilitet og kondition. Underviser Jana Maslikova Duvander har danset Zumba i mange år og er certificeret instruktør i blandt andet Zumba® Fitness, Zumba Gold®, Zumba® Toning og Aqua Zumba®.

Samlingssalen, HC Andersensvej 24, Næstved
Underviser: Jana Maslikova Duvander

Hold nr.: 26204136
Start: onsdag d. 19-08-2026 kl. 18:00-18:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 600,- (525,-)

Hold nr.: 26204137
Start: onsdag d. 04-11-2026 kl. 18:00-18:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 600,- (525,-)

ZUMBA Fitness

ZUMBA Fitness kombinerer dans og motion til energifyldt musik fra blandt andet salsa, cumbia, merengue, reggaeton, hiphop og pop. Du får pulsen op, styrker kroppen og forbedrer koordinationen – samtidig med at du har det sjovt. Holdet er for alle, og du behøver hverken danseerfaring eller god kondition for at begynde. Underviser Jana Maslikova Duvander har danset Zumba i mange år og er certificeret instruktør i Zumba® Fitness, Zumba Gold®, Zumba® Toning og Aqua Zumba®.

Samlingssalen, HC Andersensvej 24, Næstved
Underviser: Jana Maslikova Duvander

Hold nr.: 26204138
Start: onsdag d. 19-08-2026 kl. 19:00-19:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 600,- (525,-)

Hold nr.: 26204139
Start: onsdag d. 04-11-2026 kl. 19:00-19:50
10 gange i alt 10 lek. Pris kr. 600,- (525,-)



Makeup workshop - Lær at lægge naturlig makeup

Har du svært ved at finde makeup, der passer til din hud og dit udtryk? På workshoppen lærer du at lægge en naturlig, let og holdbar makeup, der fremhæver dig uden at føles tung eller ligne en maske. Vi arbejder med 100 % naturlig og åndbar makeup og ser også på, hvordan du bedst plejer huden, når den med alderen bliver mere tør eller rød. Holdet er lille, så der er god tid til personlig vejledning, øvelse og masser af gode råd. Der er ingen udgift til materialer – Charlotte medbringer det hele. Underviser: Charlotte Munksgaard, som har mere end 30 års erfaring fra kosmetikbranchen.

AFO Huset, Riddergade 16, Næstved
Underviser: Charlotte Munksgaard

Hold nr.: 26208880 23-08-2026 kl. 11:00-13:30
Hold nr.: 26208881 30-09-2026 kl. 18:00-20:30
Hold nr.: 26208881 30-09-2026 kl. 18:00-20:30
Hold nr.: 26208883 05-12-2026 kl. 11:00-13:30
1 gang i alt 4 lek. Pris kr. 280,- (245,-)



Når kroppen siger stop - stressforløb.

For dig med stress eller overbelastning – eller for dig, der mærker, at du er på vej derhen. Der kommer et tidspunkt, hvor det ikke længere hjælper at tage sig sammen. Når kroppen siger fra – eller ligefrem råber.

Måske sover du dårligt. Måske kører hovedet konstant. En uro, en træthed, en overvældelse der ikke slipper – og en fornemmelse af at være gledet væk fra dig selv.

Nogle gange er svaret ikke at blive stærkere, hurtigere eller bide tænderne sammen.

Dette forløb er et sted at stoppe op. Et sted at trække vejret. Et sted at blive set. Et sted hvor der er plads til det menneske, du er.

Gennem blid bevægelse, åndedrætspraksis, somatiske øvelser, restorativ yoga, dybdeafspænding og vagustræning arbejder vi med at skabe mere ro i nervesystemet og en dybere kontakt til kroppen. Undervejs får du også viden om stress og nervesystemets reaktioner, så du bedre kan forstå det, der sker i dig. Vi inddrager desuden guidet refleksionsskrivning og sanselig fordybelse i naturens ro.

Forløbet henvender sig til både sygemeldte og ikke-sygemeldte med stress eller belastningsreaktion, angst eller let depression.

Forløbet er ikke for personer, der er tilknyttet psykiatrien med øvrige aktive og behandlingskrævende psykiatriske diagnoser. Er du i tvivl, er du velkommen til at kontakte Nella på tlf.: 6090 9624

Et professionelt forløb ledet af Nella Berg, som er psykoterapeut, krops- og traumeterapeut..

Nellas Yogalokale, Omøvej 9, Næstved

Underviser: Nella Berg

Hold nr.: 26204048
Start: torsdag d. 24-09-2026 kl. 10:00-12:00
8 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Hold nr.: 26204049
Start: torsdag d. 26-11-2026 kl. 10:00-12:00
8 gange i alt 20 lek. Pris kr. 1080,- (945,-)

Bliv klogere sammen med andre

Hos AFO mødes mennesker om nysgerrighed, fællesskab og nye oplevelser. Her er plads til både fordybelse, gode samtaler og nye bekendtskaber.



Computer hjælp- Hjælp til selvhjælp - når computeren driller...

Er computeren drilsk? På kurset får du hjælp til netop de udfordringer, du står med – for eksempel opdateringer, sikkerhed, e-mail, online handel, billeder, programmer og Microsoft Office. Du kan tage din egen computer med eller bruge en af vores. Undervisningen foregår i et roligt og uformelt miljø med kaffe og te, og der er fokus på praktisk hjælp, så du bliver mere tryk ved din computer.

Tid og sted

Onsdage kl. 11.00–13.30
AFO, Riddergade 16, 4700 Næstved
Kontakt os på tlf. 20 40 42 10.

AFO HUSET, Riddergade 16, Næstved
Underviser: Mads Lundsgaard Abildgaard

Åbent hver onsdag I lige uger

Det koster kr. 120,- pr. gang

Hold nr.: 26203605
Start: onsdag d. 05-08-2026 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203606
Start: onsdag d. 19-08-2026 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203607
Start: onsdag d. 02-09-2026 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203608
Start: onsdag d. 16-09-2026 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203609
Start: onsdag d. 30-09-2026 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203610
Start: onsdag d. 14-10-2026 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203611
Start: onsdag d. 28-10-2026 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203612
Start: onsdag d. 11-11-2026 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203613
Start: onsdag d. 25-11-2026 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203614
Start: onsdag d. 09-12-2026 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203615
Start: onsdag d. 23-12-2026 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203616
Start: onsdag d. 13-01-2027 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203617
Start: onsdag d. 27-01-2027 kl. 11:00-13:30

Hold nr.: 26203618
Start: onsdag d. 10-02-2027 kl. 11:00-13:30

Kunstig Intelligens – Forstå fremtidens teknologi

Kursus i Kunstig

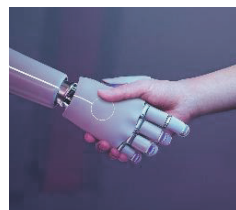
Intelligens – Forstå fremtidens teknologi Bliv klogere på kunstig intelligens (AI) og dens mange anvendelser i hverdagen og erhvervslivet. På kurset lærer du: Hvad er AI? Grundlæggende introduktion til teknologien. Praktisk anvendelse: Hvordan AI bruges i alt fra chatbots og billedgenkendelse til tekstskrivning og dataanalyse. Etiske overvejelser: Fordele, ulemper og ansvar ved brug af AI. Hands-on øvelser: Prøv AI-værktøjer, og se, hvordan de kan løse konkrete opgaver. Kurset er for alle – uanset teknisk niveau. Kom og få indsigt i en teknologi, der forandrer verden, og lær, hvordan du kan bruge den i din hverdag. Medbring: Bærbar pc og/eller tablet/ipad

AFO HUSET, Riddergade 16, Næstved

Underviser: Jesper Wisen

Hold nr.: 26205635
Start: tirsdag d. 22-09-2026 kl. 17:30-19:30
2 gange i alt 4 lek. Pris kr. 320,- (280,-)

Hold nr.: 26205636
Start: tirsdag d. 24-11-2026 kl. 17:30-19:30
2 gange i alt 4 lek. Pris kr. 320,- (280,-)



Fællessang og smørrebrød - 4 gange

Kom med til hyggelige eftermiddage med smørrebrød, gode samtaler og fællessang. Du er meget velkommen – også hvis du kommer alene.

Vi begynder med fællesspisning og slutter med kendte sange fra den danske sangskat. Der er trykte sangtekster, og alle kan være med – det handler ikke om at synge perfekt, men om at synge sammen.

Fælleslokalet, 1. sa, AFO HUSET, Riddergade 16,

Næstved

Underviser: Pernille J. F. Struer

Hold nr.: 26202210
Start: fredag d. 04-09-2026 kl. 13:00-15:00
4 gange i alt 8 lek. Pris kr. 880,- (770,-)

Hold nr.: 26202211
Start: fredag d. 04-09-2026 kl. 13:00-15:00
1 gange i alt 2 lek. Pris kr. 240,- (210,-)

Hold nr.: 26202212
Start: fredag d. 02-10-2026 kl. 13:00-15:00
1 gange i alt 2 lek. Pris kr. 240,- (210,-)

Hold nr.: 26202213
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 13:00-15:00
1 gange i alt 2 lek. Pris kr. 240,- (210,-)

Hold nr.: 26202214
Start: fredag d. 04-12-2026 kl. 13:00-15:00
1 gange i alt 2 lek. Pris kr. 240,- (210,-)



Klassisk solosang & Stemmetræning

Alle kan lære at synge, så hold dig endelig ikke tilbage. Jeg underviser alle fra begyndere uden noget forhold til sang, til elever med konservatoriepotentiale. Alder er heller ikke nogen hindring for at lære at synge. Jeg har undervist elever fra 16 - 74 år. Jeg træner stemmen klassisk og går meget teknisk til værks med sangøvelser, vejtrækning, kropsholdning, klang, vokalegalisering o.a., så man opnår overskud, til at kunne fremføre sangene, med indlevelse og udtryk. Der tildeles 30 min. pr. elev Kontakt underviser Michael Lind for nærmere oplysning om undervisningstidspunkt på tlf. nr. 28 51 77 57

Lokale, Michael Lind, Suså Landevej 12, Gelsted,
Underviser: Michael Lind

Hold nr.: 26207700
Start: mandag d. 21-09-2026 kl. 12:00-16:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1.400,- (1.225,-)

Hold nr.: 26207702
Start: tirsdag d. 22-09-2026 kl. 12:00-16:00

Hold nr.: 26207704
Start: onsdag d. 23-09-2026 kl. 12:00-16:00

Hold nr.: 26207706
Start: torsdag d. 24-09-2026 kl. 12:00-16:00

Hold nr.: 26207708
Start: fredag d. 25-09-2026 kl. 12:00-16:00

Hold nr.: 26207701
Start: mandag d. 02-11-2026 kl. 12:00-16:00

Hold nr.: 26207703
Start: tirsdag d. 03-11-2026 kl. 12:00-16:00

Hold nr.: 26207705
Start: onsdag d. 04-11-2026 kl. 12:00-16:00

Hold nr.: 26207707
Start: torsdag d. 05-11-2026 kl. 12:00-16:00

Hold nr.: 26207709
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 12:00-16:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1.400,- (1.225,-)



Solosang på alle niveauer

Du bliver i Klassisk solosang undervist i danske sange, salmer, tyske lieder, oratorie-, operaarier m.m., efter eget valg og niveau. Stemmen trænes op med øvelser. Den bliver derved stærkere og du kan udtrykke dig med den tonekvalitet, som du ønsker i pågældende værk. Der arbejdes med åndedrættet, så du kan understøtte stemmen uden spændinger og give tonerne den styrke

du ønsker. Dermed er du også bedre rustet til det virkelige sjove: Udtrykket i det vokale værk. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Lokale 108a, Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved

Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 26207840 Glumsø
Start: onsdag d. 23-09-2026 kl. 10:00-19:00
12 gange i alt 12 lek. Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Hold nr.: 26207740 Næstved
Start: fredag d. 25-09-2026 kl. 09:00-17:00

Hold nr.: 26207841 Glumsø
Start: onsdag d. 04-11-2026 kl. 10:00-19:00

Hold nr.: 26207741 Næstved
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 09:00-17:00
12 gange i alt 12 lek. Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Klassisk solosang på særligt højt niveau.

Kurset er for erfarne sangere, som optræder eller tidligere har optrådt, og som ønsker at forfine åndedræt, klang og personligt udtryk. Der arbejdes med præcis åndedrætskontrol, en friere og smukkere klang samt et autentisk scenisk udtryk. Medbring de værker, du ønsker at fordybe dig i. Undervisningen foregår individuelt med løbende optag. Ugedag og tidspunkt aftales med underviseren. Kontakt Marit Hansen på tlf. 38 34 35 15.

Lokale 108a, Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved

Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 26207858 Glumsø
Start: onsdag d. 23-09-2026 kl. 10:00-19:00
12 gange i alt 12 lek. Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Hold nr.: 26207758 Næstved
Start: fredag d. 25-09-2026 kl. 09:00-17:00

Hold nr.: 26207859 Glumsø
Start: onsdag d. 04-11-2026 kl. 10:00-19:00

Hold nr.: 26207759 Næstved
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 09:00-17:00
12 gange i alt 12 lek. Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Snorkesang

Kurset er for dig, der ønsker at mindske snorken gennem sang- og åndedrætsøvelser. Vi arbejder med afspænding i hals og skuldre samt større åbning i mundhule og svælg for at skabe bedre passage. Du skal øve hjemme mellem undervisningsgangene. Effekten på snorken kan variere, men du vil samtidig styrke din sangstemme. Undervisningen foregår individuelt med løbende optag. Ugedag og tidspunkt aftales med underviseren. Kontakt Marit Hansen på tlf. 38 34 35 15.

Lokale 108a, Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved

Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 26207848 Glumsø
Start: onsdag d. 23-09-2026 kl. 10:00-19:00
12 gange i alt 12 lek. Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Hold nr.: 26207748 Næstved
Start: fredag d. 25-09-2026 kl. 09:00-17:00

Hold nr.: 26207849 Glumsø
Start: onsdag d. 04-11-2026 kl. 10:00-19:00

Hold nr.: 26207749 Næstved
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 09:00-17:00
12 gange i alt 12 lek. Pris kr. 2080,- (1.820,-)



Hjertelungesang

På dette kursus vil du lære at bruge dit åndedræt optimalt. Vi arbejder med styrke i åndedrætsmuskulaturen og laver forskellige øvelser, der lokker din krop til at arbejde med det dybe åndedræt. Du vil opleve at din lungekapacitet stiger. Vi synger sange for at bruge "den nye vejtrækning" på en dejlig måde. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Lokale 108a, Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved

Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 26207850 Glumsø
Start: onsdag d. 23-09-2026 kl. 10:00-19:00
12 gange i alt 12 lek. Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Hold nr.: 26207750 Næstved
Start: fredag d. 25-09-2026 kl. 09:00-17:00
12 gange i alt 12 lek. Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Hold nr.: 26207851 Glumsø
Start: onsdag d. 04-11-2026 kl. 10:00-19:00
12 gange i alt 12 lek. Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Hold nr.: 26207751 Næstved
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 09:00-17:00
12 gange i alt 12 lek. Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Sang for genoptræning af taleorganer

Find tilbage til din stemme. Sang for genoptræning af taleorganer efter lammelser, fejloperationer m.m.: Via et utal af artikulations- og stemmeøvelser finder du langsom din stemme igen. Det skal ind imellem afprøves på den dejlige måde, nemlig ved sang. Jeg har tålmodighed og hvis du også har tålmodighed, så kan vi nå rigtig langt. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt Marit Hansen på tlf.: 38 34 35 15

Lokale 108a, Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved

Underviser: Marit Hansen

Hold nr.: 26207856 Glumsø
Start: onsdag d. 23-09-2026 kl. 10:00-19:00
12 gange i alt 12 lek. Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Hold nr.: 26207756 Næstved
Start: fredag d. 25-09-2026 kl. 09:00-17:00

Hold nr.: 26207857 Glumsø
Start: onsdag d. 04-11-2026 kl. 10:00-19:00

Hold nr.: 26207757 Næstved
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 09:00-17:00
12 gange i alt 12 lek. Pris kr. 2080,- (1.820,-)



Klarinet

Klarinetten er et fantastisk lækkert instrument, både til klassisk musik, men også til jazz. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Der er lavet en del musik for Klarinet og fløjte. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark

Hold nr.: 26207774
Start: torsdag d. 24-09-2026 kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1400,- (1.225,-)

Hold nr.: 26207776
Start: fredag d. 25-09-2026 kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207775
Start: torsdag d. 05-11-2026 kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207777
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1400,- (1.225,-)



Trompet

Trompeten er et unikt instrument til mange formål. Med sine 3 ventiler er det en sjov kombination, der skal til for at spille en melodi. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Trompeten er velegnet til klassisk, jazz og meget anden godt musik. Du kan købe et dæmpersystem, så du sagtens kan øve i en lejlighed, uden at genere dine omgivelser. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark

Hold nr.: 26207782
Start: torsdag d. 24-09-2026 kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1400,- (1.225,-)

Hold nr.: 26207784
Start: fredag d. 25-09-2026 kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207783
Start: torsdag d. 05-11-2026 kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207785
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1400,- (1.225,-)

Trommer

Du kommer til at lære de mest almindelige rytmer fra bunden af, sjove figurspil, trommehvirvel og meget andet. Et trommesæt fås også elektronisk, så du kan øve i en lejlighed, uden at genere dine omgivelser. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark

Hold nr.: 26207786
Start: torsdag d. 24-09-2026 kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1400,- (1.225,-)

Hold nr.: 26207788
Start: fredag d. 25-09-2026 kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207787
Start: torsdag d. 05-11-2026 kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207789
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1400,- (1.225,-)

Akustisk guitar

Vil du gerne lære at spille på den akustiske guitar du har derhjemme, men du har aldrig rigtigt kunne komme igang? Så er dette kursus lige noget for dig! Uanset om du ønsker at lære lejrballsguitar, lulle ungerne i søvn, syngende en serenade til din udkårne eller sætte musik til dine tekster. Vi spiller efter akkorder, tabs og hvis ønsket: noder. Når det basale er på plads, kan vi også arbejde med at syngende imens. Første kursusgang benyttes til introduktion, at starte blidt ud og forventningsafstemme, således at vi bevæger os i den retning som du ønsker. Musikteori inddrages efter behov.

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved
Underviser: Kristian Strømsholt

Hold nr.: 26207800 Nicklas Burman Glumsø
Start: mandag d. 21-09-2026 kl. 10:00-14:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1280,- (1.120,-)

Hold nr.: 26207802 Nicklas Burman Glumsø
Start: mandag d. 21-09-2026 kl. 16:00-20:00

Hold nr.: 26207860 Kristian Strømsholt Næstved
Start: torsdag d. 24-09-2026 kl. 17:30-21:00

Hold nr.: 26207760 Kristian Strømsholt Næstved
Start: fredag d. 25-09-2026 kl. 10:00-16:00

Hold nr.: 26207801 Nicklas Burman Glumsø
Start: mandag d. 02-11-2026 kl. 10:00-14:00

Hold nr.: 26207803 Nicklas Burman Glumsø
Start: mandag d. 02-11-2026 kl. 16:00-20:00

Hold nr.: 26207861 Kristian Strømsholt Næstved
Start: torsdag d. 05-11-2026 kl. 17:30-21:00

Hold nr.: 26207761 Kristian Strømsholt Næstved
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 10:00-16:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1480,- (1.295,-)

Saxofon

Saxofonen er et dejligt instrument med en lækker klang, og et godt begynder instrument, da det har en stor klang og er rimeligt nemt at håndtere. Du kommer til at

lære blæseteknik, lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Der er lavet meget musik for sax grupper, duetter m.m. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark

Hold nr.: 26207770
Start: torsdag d. 24-09-2026 kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1400,- (1.225,-)

Hold nr.: 26207772
Start: fredag d. 25-09-2026 kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207771
Start: torsdag d. 05-11-2026 kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207773
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1400,- (1.225,-)

Tværfløjte

Tværfløjten er et fornemt instrument. Klangen er som et lækkert glas rødvin, farvestrålende, fyldig og rund. Du kommer til at lære blæseteknik, lettere nodeindlæring. Tværfløjten er velegnet til klassisk, folkelig og gedigen dansk musik. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark

Hold nr.: 26207778
Start: torsdag d. 24-09-2026 kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1400,- (1.225,-)

Hold nr.: 26207780
Start: fredag d. 25-09-2026 kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207779
Start: torsdag d. 05-11-2026 kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207781
Start: fredag d. 06-11-2026 kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1400,- (1.225,-)



Violin

Violin er for alle! Tag din instrument eller din sangstemme med og indstuder dine værker /numre hos akkompagnatøren. Vi arbejder med dynamik, fraserings, balance og underviser at lytte til hinanden og vænne os til samspillet. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales individuelt. Kontakt underviser Niels Lolck Madsen for nærmere oplysning om indplacering og undervisningstidspunkt på tlf. nr. 38 34 35 15.

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 26207836	Glumsø
Start: onsdag d. 23-09-2026	kl. 10:00-19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Hold nr.: 26207736	Næstved
Start: fredag d. 25-09-2026	kl. 09:00-17:00

Hold nr.: 26207837	Glumsø
Start: onsdag d. 04-11-2026	kl. 10:00-19:00

Hold nr.: 26207737	Næstved
Start: fredag d. 06-11-2026	kl. 09:00-17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2080,- (1.820,-)



Keyboard

Keyboard er det instrument der fanger hurtigt, da det er dig der hurtigt spiller som et helt orkester. Akkorder med akkompedement og rytmeboks. Du kommer til at lære lettere nodeindlæring, og så bestemmer du ellers hvilke melodier, du kunne tænke dig at lære og spille. Undervisningen foregår som soloundervisning. En lektion varer 25 minutter. Tidspunktet aftales med læreren. For spørgsmål, ring til: John Danmark på 40 13 56 67

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved
Underviser: John Marding Nielsen John Danmark

Hold nr.: 26207790	
Start: torsdag d. 24-09-2026	kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1400,- (1.225,-)

Hold nr.: 26207792	
Start: fredag d. 25-09-2026	kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207791	
Start: torsdag d. 05-11-2026	kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207793	
Start: fredag d. 06-11-2026	kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1400,- (1.225,-)

Klaver

Lær at spille klaver med en legende og fordybende teknik inspireret af den østeuropæiske klavertradition. Undervisningen har fokus på samspillet mellem hænder og hjerne, så du kan opnå større kvalitet på kortere øvetid. Der arbejdes blandt andet med håndstilling, fingersætning, dynamik, gehør, nodelæsning, akkorder og musikalsk udtryk. Du kan spille forskellige stilarter efter ønske og arbejde med både solo, firhændigt spil og akkompagnement. Undervisningen foregår individuelt med løbende optag. Ugedag og tidspunkt aftales med underviseren. Kontakt Niels Lolck Madsen på tlf. 38 34 35 15.

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 26207830	Glumsø
Start: onsdag d. 23-09-2026	kl. 10:00-19:00

12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2080,- (1.820,-)
------------------------	---------------------------

Hold nr.: 26207730	Næstved
Start: fredag d. 25-09-2026	kl. 10:00-17:00

Hold nr.: 26207831	Glumsø
Start: onsdag d. 04-11-2026	kl. 10:00-19:00

Hold nr.: 26207731	Næstved
Start: fredag d. 06-11-2026	kl. 10:00-17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Klaver på professionelt niveau

Klaver på professionelt niveau. Betragter du dig som udlært på klaveret, men har du brug for et ekstra løft. Tag f.eks. din Chopin, Rachmaninov, Liszt eller Bill Evens transkription med. Få redskaber til at tage kampen op med de udfordringer komponisterne stadig giver dig. Du vil få mere klang, bruge mindre fysisk energi og føle dit spil lettere. Vejen bliver banet for tydeligere karakter og personlig fortolkning i din musikudøvelse/optræden. Målet er et virtuost spil, som vindens dans over tangenterne. Klangen bliver mere syngende. Individuel undervisning med løbende optag, som aftales og tilrettelægges i samarbejde med underviseren. Ugedag og tidspunkt aftales med underviser Niels Lolck Madsen t på tlf. nr. 38 34 35 15.

Kobberstuen, Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø
Underviser: Niels Lock Madsen

Hold nr.: 26207832	Glumsø
Start: onsdag d. 23-09-2026	kl. 10:00-19:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Hold nr.: 26207732	Næstved
Start: fredag d. 25-09-2026	kl. 09:00-17:00

Hold nr.: 26207833	Glumsø
Start: onsdag d. 04-11-2026	kl. 10:00-19:00

Hold nr.: 26207733	Næstved
Start: fredag d. 06-11-2026	kl. 09:00-17:00
12 gange i alt 12 lek.	Pris kr. 2080,- (1.820,-)

Kontrabas



Kontrabas (Begynder, individuel) På dette kursus påbegyndes din musikalske rejse med kontrabassen som følgesvend. Fokus bliver at lære basal teknik og fundamentale færdigheder, der er nødvendige, når et instrument af kontrabassens størrelse, skal håndteres på forsvarlig vis. Herigennem vil du lære gribebrættestet at kende og kunne fremkalde toner, således at akkompagnement indenfor hovedsageligt jazz og bossa bliver muliggjort. Første kursusgang benyttes til introduktion, at starte blidt ud og forventningsafstemme, således at vi bevæger os i den retning som du ønsker. Musikteori inddrages efter behov. Instrument skal selv medbringes.

Lokale 006a, Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved
Underviser: Kristian Strømsholt

Hold nr.: 26207866	Holsted
Start: torsdag d. 24-09-2026	kl. 17:30-21:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1480,- (1.295,-)

Hold nr.: 26207766	Næstved
Start: fredag d. 25-09-2026	kl. 10:00-16:00

Hold nr.: 26207867	Holsted
Start: torsdag d. 05-11-2026	kl. 17:30-21:00

Hold nr.: 26207767	Næstved
Start: fredag d. 06-11-2026	kl. 10:00-16:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1480,- (1.295,-)

El-Guitar

El-Guitar (Begynder/let øvet individuel el. duo-hold) På dette kursus skal vi fokusere på et af de mest populære af alle musikinstrumenter: Den elektriske guitar. Vi kommer til at arbejde med: både solo- og rytmespil med akkorder, deres opbygning med rytmik og sound, og alt hvad der ellers hører sig til, indenfor et væld af genre og musikalske udtryk. Du kommer også til at lære at læse tabs og akkorder, og noder hvis du ønsker, således at du på egen hånd kan finde eller skabe musik. Vi planlægger i fællesskab hvordan vi bevæger os frem, således at du er tilpas og får mest ud af undervisningen. Musikteori inddrages efter behov.

Lokale 006a, Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved

Underviser: Kristian Strømsholt

Hold nr.: 26207862	
Start: torsdag d. 24-09-2026	kl. 17:30-21:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1480,- (1.295,-)

Hold nr.: 26207762	
Start: fredag d. 25-09-2026	kl. 10:00-16:00

Hold nr.: 26207863	
Start: torsdag d. 05-11-2026	kl. 17:30-21:00

Hold nr.: 26207763	
Start: fredag d. 06-11-2026	kl. 10:00-16:00
12 gange i alt 8,04 lek.	Pris kr. 1480,- (1.295,-)

El-Guitar

Vi kommer til at arbejde med både solo- og rytmespil, med akkorder, rytme, sound og improvisation. Vi bliver sammen enige om, hvor vi lægger fokus og inddrager teori i det omfang, vi synes, det giver mening.

Møderum 1. sal, Glumsø Kro, Storegade 2, Glumsø
Underviser: Nicklas Burman

Se hjemmesiden for hold:
www.afo-naestved.dk

El-Bas

El-Bas (begynder/let øvet, individuel) Bassen har en vigtig rolle i alskens band- og sammenspielskonstellationer, hvor alpha-omega er groove og at skabe en solid bund. Men hvad er et groove? Hvordan gør andre? Og hvordan skaber man sit eget i orkanens øje? Fokus-området på dette kursus vil være, at tilegne sig en håndfuld værktøjer på bassen, som kan bruges i sammenspielsregi og som kan danne grobund for videre udforskning af instrumentet. Første kursusgang benyttes til introduktion, at starte blidt ud og forventningsafstemme, således at vi bevæger os i den retning som du ønsker. Musikteori inddrages efter behov.

Næstved Kommunale Musikskole, Skellet 29, Næstved
12 gange i alt 8,04 lek. Pris kr. 1480,- (1.295,-)

Se hjemmesiden for hold:
www.afo-naestved.dk

PC Klippekort

- når computeren driller...

Få I Lær præcis dét, du har brug for – i dit eget tempo!

Har du brug for at blive mere tryk ved din computer? Hos os får du individuel hjælp og vejledning i lige netop dét, du har brug for – uanset om du medbringer din egen pc eller låner en af vores.

Vi dækker det hele:

- Sikkerhed, opdateringer og opgraderinger
- Brug af e-Boks, NemID, netbank og online shopping
- Opsætning af e-mail og håndtering af digitale medier
- Overførsel og redigering af billeder fra mobil til pc
- Gennemgang af programmer – både gratis og betalte
- Hjælp til oplæsning af tekst og tilgængelighedsværktøjer

Undervisningen foregår i et roligt og hyggeligt miljø med kaffe og te på kanden – og god tid til alle spørgsmål.

Kom og få styr på teknikken – i dit tempo og på dine præmisser!

Det hele foregår i et afslappet og hyggeligt miljø, med kaffe/the på kanden.



PC Klippekort

onsdag i lige uger kl. 11.00 – 12.30

Pris pr. klip kr. 120,- 10 klip kr.1000,-

Her kan du få hjælp til selvhjælp, når computeren driller.

Underviser: Mads Abildgaard

Sådan bestiller du NÆSTVED-KORET til dit arrangement:

Ring eller mail i så god tid som overhovedet muligt og fortæl om dit ønske til næstformand: Lisbeth Asmund tlf. 22 64 91 07 e-mail: asmund@stofanet.dk . Prisen for et arrangement ligger normalt mellem kr. 2.000,- og 5.000,- afhængig af arrangementets art. I særlige tilfælde optræder vi uden honorar.

Nyhedsbrev

Ca. en gang om måneden sender vi nyhedsbrev ud via mail. Nyhedsbrevene er sprængfyldte med spændende stof om nye aktiviteter.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet hos Bodil i Riddergade, sende en mail eller ringe på: 2040 4210

Træffetider

Vi har træffetider i Riddergade på følgende tider:

Mandag kl. 10 – 12.30 & Onsdag kl. 10 – 12.30

Her kan du betale kontant og mobilepay

Du er altid velkommen til at kigge forbi til en kop kaffe.

Du kan også ringe til os alle hverdage mellem kl. 9-16 Her vil du få fat i Helle eller Connie

Vi glæder os til at se dig i løbet af efteråret og vinteren!



Hvis du har ideer til kurser eller foredrag, eller hvis du godt kunne tænke dig at udbyde en aktivitet, så hold dig endeligt ikke tilbage, men giv et ring til vores skoleleder
Connie Skov Hansen på tlf. 20 40 42 10

OBS – OBS – OBS – OBS – OBS – OBS

Hvis du er i tvivl om hvilken form for motion du vil have mest glæde af, er du altid velkommen til at ringe til vores kontor og få råd og vejledning, eller aftale en gratis prøvetime på et af vores trænings og/eller motionshold.

Ring til: 2040 4210



AFO Næstved & Susålandet tilrettelægger gerne særlige kurser for virksomheder, institutioner, foreninger, boligområder eller andre, som ønsker et særligt kursus tilpasset deres behov. Det kan f.eks. være: • Grundlæggende brug af computer eller iPad • IT-kurser med fokus på et bestemt emne • Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint • Gode vaner i e-mails • Motion i arbejdstiden • Motion for særlige målgrupper • Kreative fag • Massageordninger • Endagskurser om et særligt emne • Andet I har lyst til
Ring og hør nærmere: 2040 4210

AFO Næstved & Susålandet
www.afo-naestved.dk
20 40 42 10

